

Департамент образования администрации города Кирова

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр гражданского, патриотического и духовно-нравственного воспитания имени святого благоверного князя Александра Невского» города Кирова

Утверждаю

Директор МБОУ ДО ДЮЦ  
им. А. Невского г. Кирова

\_\_\_\_\_ А.А. Покручина  
«02» сентября 2024 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа туристско-краеведческой направленности  
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ И СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Козлачков Дмитрий Павлович,  
педагог дополнительного образования

Киров, 2024

Мнение Педагогического совета  
МБОУ ДО ДЮЦ им. А. Невского г. Кирова учтено  
(протокол заседания от 02.09.2024 № 1)

## **Содержание**

<b>ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ</b>	
Пояснительная записка .....	3
Цель и задачи программы .....	8
Планируемые результаты программы .....	9
Задачи 1 года обучения.....	10
Учебно-тематический план 1 года обучения .....	11
Содержание программы 1 года обучения .....	13
Ожидаемые результаты 1 года обучения .....	18
Задачи 2 года обучения.....	20
Учебно-тематический план 2 года обучения .....	22
Содержание программы 2 года обучения .....	23
Ожидаемые результаты 2 года обучения .....	28
<b>ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ</b>	
Календарно-тематическое планирование .....	31
Условия реализации программы .....	32
Методическое обеспечение программы.....	34
Воспитательная работа в объединении.....	38
Формы текущего контроля и промежуточной аттестации .....	39
Список литературы .....	42
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	
Приложение 1. Диагностические карты, карты текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.....	45

## **ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **Пояснительная записка**

**Нормативно-правовое обеспечение программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительный и спортивный туризм» (далее по тексту – программа) разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегии социально-экономического развития Кировской области на период до 2035 года, утвержденной распоряжением Правительства Кировской области от 28.04.2021 № 76;
- Распоряжения министерства образования Кировской области от 21.12.2022 № 1500 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области»;

- Стратегии социально-экономического развития муниципального образования «Город Киров» на период до 2035 года, утвержденной решением Кировской городской Думы от 28.10.2020 № 39/1;
- Постановления администрации города Кирова от 03.07.2020 № 1398-п «Об утверждении Положения о персонифицированном финансировании дополнительного образования детей на территории муниципального образования «Город Киров»;
- Устава МБОУ ДО ДЮЦ им. А. Невского г. Кирова, зарегистрированного постановлением администрации города Кирова от 31.07.2018 № 2053-п.

При разработке программы составитель опирался на Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные). – Киров: КОГОБУ ДО «Дворец творчества – Мемориал», РМЦ, 2023. – 22 с.

**Направленность программы** – туристско-краеведческая.

**Актуальность программы.** Туризм в системе образования России является одним из эффективных средств воспитания и развития личности учащихся. Основным смыслом туризма является преодоление различных трудностей и, прежде всего, естественных препятствий в природной среде группой людей, что само по себе имеет немалый воспитательный эффект. Туризм – это воспитание воли, самостоятельности и ответственности, коллективизма, патриотизма, мужества, гражданственности, духовности, расширение кругозора, экологическая грамотность, физическая закалка, умение найти выход из трудной ситуации, дружба и взаимопомощь, красота природы и многое другое.

Туризм требует минимальных затрат, так как тренировочный процесс и сами маршруты проходят в природной среде, поэтому спортсменам не требуется дорогостоящих стадионов и тренажеров.

Специальные методики использования экскурсий, путешествий, позволяют расширить кругозор детей, освоить разносторонние практические навыки, воспитать

в них любовь к малой родине, привить навыки самостоятельной деятельности, а регулярное участие в походах способствует физическому развитию ребенка.

**Значимость программы для региона.** Программа выполняет важнейшую социальную функцию, обеспечивая возможность восстанавливать и восполнять физические, духовные и эмоциональные силы обучающихся, пополнять знания и повышать культурный уровень детей и подростков, так как туризм является важным фактором оздоровления подрастающего поколения.

В настоящее время среди молодежи популярны экстремальные виды и формы проведения досуга. Программа даёт такую возможность, при этом позволяя максимально обезопасить подростков и привить им ответственное отношение к своей жизни и здоровью. Туризм является эффективным противодействием наркомании, пьянству и правонарушениям. Кроме того, туризм имеет ярко выраженное военно-прикладное значение, так как дает молодым людям навыки ориентирования и выживания в природной среде в любых погодных, климатических и географических условиях.

**Отличительные особенности программы.** Одной из главных, системообразующих идей программы является создание образовательно-воспитательной среды, ориентированной на создание сплоченного коллектива воспитанников через изучение родного края и систематическое регулярное участие детей в туристских путешествиях, которые являются универсальным инструментом воспитания, и обладают богатейшим образовательным и воспитательным потенциалом. Программа имеет преимущественно оздоровительную направленность, а из всех направлений работы приоритетным является организация и проведение туристских походов с учащимися, в том числе категорийных походов по трем основным видам туризма: пешеходному, лыжному, водному.

**Новизна программы.** Новизна программы заключается в её практической направленности посредством введения в образовательный процесс большого количества походов выходного дня, учебных выездов в лес и тренировок на природных полигонах.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на детей 10 - 18 лет. В отдельных случаях допускается прием в объединение одного-двух воспитанников более

младшего возраста, при этом необходимо адаптировать нагрузки в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями.

Набор желающих заниматься в объединении производится исключительно по добровольному принципу. Как правило, все группы оказываются сборными, разновозрастными. При наборе разновозрастной группы (от 10 до 18 лет) теоретический материал даётся с учетом возрастных особенностей, соблюдая принцип доступности материала. Практические задания выполняются по возрастным группам: 10-14 лет и 14-18 лет. Обучающимся предлагаются упражнения разной сложности с учетом уровня знаний по предмету, а также умений и навыков учащихся. При этом используются следующие формы работы: работа в мини-группах, индивидуальная работа, работа в парах, а также наставничество, когда старшие воспитанники объясняют материал более младшим. Такая организация работы объединения обеспечивает лучшее усвоение теоретических знаний и практических умений старшими воспитанниками, а также даёт возможность работать с более младшими воспитанниками в их индивидуальной «зоне ближайшего развития».

Прием детей в объединение осуществляется руководителем при отсутствии у них медицинских противопоказаний. Ведя запись желающих заниматься в объединении, необходимо проконсультироваться с родителями по вопросу допуска детей к соревнованиям и получить письменное согласие родителей на посещение ребенком занятий объединения и его участие во всех мероприятиях. Все обучающиеся должны иметь медицинский допуск к занятиям спортивным ориентированием.

**Сроки освоения программы.** Программа рассчитана на 2 года обучения.

**Объем программы.** Общий образовательный ресурс программы – 648 часов, по 324 часа на каждый учебный год. Учебный год составляет 36 учебных недель. Учебные занятия организованы три раза в неделю по 3 академических часа. Программа соответствует «базовому уровню» сложности.

**Количество обучающихся в учебной группе.** На первом году обучения минимальное количество – 15, максимальное – 18 человек. На втором году обучения минимальное количество – 12, максимальное – 15 человек.

**Форма обучения** – очная.

## **Особенности организации образовательного процесса.** На обучение

принимаются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортивным туризмом на основании медицинского допуска (справки). В детское объединение на первый год обучения принимаются дети, не имеющие специальной туристской подготовки. В детское объединение на второй год обучения могут быть приняты дети, имеющие теоретические знания и практические умения и навыки по туризму в объеме, предусмотренном программой. В таких случаях прием на второй год обучения осуществляется после собеседования с руководителем детского объединения.

Учебно-тематический план разделен на несколько крупных блоков, изучаемых поэтапно. Основные разделы программы следующие: организация и подготовка похода, техника и тактика пешеходного туризма, медицина и спасработы, топография и ориентирование, лыжный туризм, водный туризм, ремонт снаряжения и хозяйствственные работы, многодневные походы и соревнования. Основные разделы программы по годам обучения совпадают, но на второй год обучения идет более полное изучение тем, углубление и закрепление ранее пройденного материала, увеличение количества практических занятий на местности и походов, а также индивидуальной работы. Образовательная программа включает в себя занятия в помещении (здесь теория часто сочетается с практикой) и на местности, походы и соревнования (внутри клуба и городские).

В каникулы организуются многодневные и категорийные походы. Занятия в помещении проводятся по расписанию, как правило, 1-2 раза в неделю, при этом возможны выходы на местность по мере необходимости. Занятия на местности и индивидуальные занятия могут назначаться дополнительно, часто это зависит от погоды и от реальной занятости учащихся. По выходным дням, как правило, проводятся походы (в том числе с ночевками), тренировки или соревнования.

Ввиду большой загруженности старшеклассников, график работы приходится делать гибким. Но подстроиться под всех все равно невозможно, поэтому много внимания приходится уделять индивидуальной работе, вводить зачетную систему по отдельным темам. Часто в одной группе оказываются ребята с разным уровнем подготовки, в таких случаях именно индивидуальная работа помогает новичкам, пришедшим позже, догнать основную группу и вписаться в команду. Часть занятий,

посвященных конкретным соревнованиям или походам, проводятся с командой, участвующей в данном мероприятии, без привлечения остальной группы.

Походы проводятся по выходным дням и в каникулы. Как правило, в походах и соревнованиях участвуют одновременно учащиеся из разных групп. За счет этого ребята получают больше походной практики. Летом проводятся многодневные и категорийные спортивные походы вне сетки часов.

В программе выделяются часы на ремонт снаряжения и хозяйственные работы, так как проводить спортивные походы без соответствующей материальной базы невозможно. Снаряжение для походов в объединении только свое, материальная база создается на собственные средства и собственными силами, поддержание его в рабочем состоянии требует немало усилий и времени.

**Организационные формы обучения.** На учебных занятиях применяются групповые, подгрупповые и индивидуальные организационные формы обучения в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы** - всестороннее развитие личности учащихся средствами оздоровительного и спортивного туризма.

#### **Задачи программы:**

Образовательные:

- Получение и практическое закрепление учащимися знаний, умений и навыков, необходимых для активных занятий туризмом и обеспечения безопасности походов;
- Подготовка и проведение туристских спортивных походов;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по туризму и спортивному ориентированию;
- Изучение природы и истории родного края и России;
- Углубление знаний по школьным предметам (география, история, биология, физика и т.д.).

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию российской гражданской идентичности и патриотизма через любовь к своей малой родине;

- Способствовать воспитанию самостоятельности и ответственности за свои поступки, умения преодолевать трудности;
- Способствовать формированию экологической культуры, бережного отношения к природе;
- Способствовать воспитанию выносливости, смелости, силы воли;
- Способствовать формированию нравственных норм и ценностей в поведении и сознании, повышение общей культуры поведения обучающихся;
- Способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Развивающие:

- Содействовать развитию чувства взаимопомощи и умения жить в коллективе;
- Создавать пространство личностного роста в плоскости коммуникативных действий со взрослыми и детьми разного возраста;
- Содействовать формированию навыков самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной и туристско-краеведческой деятельности;
- Содействовать формированию умения планировать и регулировать свою деятельность;
- Формировать и развивать компетентность в области работы с информацией.

## **Планируемые результаты программы**

Личностные результаты:

- Осознание российской идентичности в поликультурном социуме, сформированность патриотизма как интегративного качества личности;
- Способность ответственно относиться к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- Формирование способности и желания поступать в соответствии с законами экологии, понимание значимости сохранения чистоты окружающей природы;
- Сформированность волевых качеств обучающихся;
- Готовность к социальному взаимодействию на основе нравственных и правовых норм;

- Понимание оздоровительно-спортивного туризма как средства организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, владение культурой здорового образа жизни, бережное отношение к собственному здоровью.

Метапредметные результаты:

- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- Умение выстраивать коммуникацию, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- Способность к саморазвитию и личностному и профессиональному самоопределению;
- Осуществление самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной и туристско-краеведческой деятельности;
- Умение рационально планировать и регулировать свою деятельность, планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- Владение методами поиска, переработки, хранения и передачи информации, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

Предметные результаты:

- Получение и практическое закрепление учащимися знаний, умений и навыков, необходимых для активных занятий туризмом и обеспечения безопасности походов;
- Приобретение навыка участия в туристских спортивных походах;
- Участие в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию;

- Изучение природы и истории родного края и России;
- Углубление знаний по школьным предметам (география, история, биология, физика и т.д.).

### **Задачи первого года обучения**

Образовательные:

- Получение учащимися первоначальных знаний, умений и навыков, необходимых для активных занятий туризмом и обеспечения безопасности походов;
- Участие в подготовке и проведении туристских спортивных походов;
- Подготовка учащихся к учебно-тренировочным соревнованиям по туризму и спортивному ориентированию;
- Изучение природы и истории родного края и России;
- Углубление знаний по школьным предметам (география, история, биология, физика и т.д.).

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию российской гражданской идентичности и патриотизма через любовь к своей малой родине;
- Способствовать воспитанию самостоятельности и ответственности за свои поступки, умения преодолевать трудности;
- Способствовать формированию экологической культуры, бережного отношения к природе;
- Способствовать воспитанию выносливости, смелости, силы воли;
- Способствовать формированию нравственных норм и ценностей в поведении и сознании, повышение общей культуры поведения обучающихся;
- Способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Развивающие:

- Содействовать развитию чувства взаимопомощи и умения жить в коллективе;
- Создавать пространство личностного роста в плоскости коммуникативных действий со взрослыми и детьми разного возраста;
- Содействовать формированию навыков самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной и туристско-краеведческой деятельности;

- Содействовать формированию умения планировать и регулировать свою деятельность;
- Формировать и развивать компетентность в области работы с информацией.

### **Учебно-тематический план первого года обучения**

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика		Формы контроля
				В помеще- нии	На местности	
1	Организация и подготовка похода.	33	27	6	0	Беседы, решение задач, зачет. Практическое участие в подготовке к походам.
2	Техника и тактика пешеходного туризма.	91	27	12	52	Участие в походах. Зачет по узлам. Участие в соревнованиях. Контроль во время походов и тренировок.
3	Медицина и спасработы.	12	6	6	0	Зачет, решение ситуационных задач.
4	Топография и ориентирование.	38	12	6	20	Зачет по топографии, участие в конкурсах по топографии.
5	Лыжный туризм.	33	9	0	24	Участие в походах и соревнованиях.
6	Водный туризм.	25	9	0	16	Участие в походах и соревнованиях.
7	Изготовление и ремонт снаряжения.	20	0	20	0	Учет проведенной работы.
8	Многодневные походы и соревнования.	72	0	0	72	Участие в походах и соревнованиях.
9	Зачетный поход (вне сетки часов).	0	0	0	0	
	ИТОГО:	324	90	50	184	

## Содержание программы первого года обучения

№	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика	На местности	Приобретаемые знания, умения, навыки	Формы контроля
1	<b>Организация и подготовка похода</b>	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>6</b>	<b>-</b>		Беседы, решение задач, зачет. Практическое участие в подготовке к походам.
	Вводное занятие. План работы. Техника безопасности.	3	3	-	-	Инструктаж по ТБ.	
	Правила проведения туристских спортивных походов.	3	3	-	-	Знания: виды туризма, классификация походов по сложности, требования к составу группы, участникам, руководителям, обязанности в группе.	
	Порядок подготовки. Комплектование группы, распределение обязанностей	3	3	-	-		
	Сбор информации о районе похода. Разработка маршрута, график движения.	3	3	-	-	Умения: разработка маршрута по карте, составление графика движения.	
	Разработка маршрута. Составление графика движения (пр.)	3	-	3	-		
	Групповое и личное снаряжение.	3	3	-	-	Знания: список личного и группового снаряжения. Специальное снаряжение и его применение. Умения: собрать необходимое снаряжение по списку, укладка рюкзака.	
	Специальное снаряжение для пеших и горных походов. Ремнабор.	3	3	-	-		
	Питание в походе.	3	3	-	-	Знания: примерные нормы расхода продуктов. Умения: расчет питания для многодневного похода.	
	Расчет питания (пр.)	3	-	3	-		
	Обзор основных туристских районов.	3	3	-	-		
	Подведение итогов похода, отчет о походе.	3	3	-	-	Знания: основные разделы отчета.	
2	<b>Техника и тактика пешеходного туризма.</b>	<b>91</b>	<b>27</b>	<b>12</b>	<b>52</b>	Знания: требования к месту ночлега, организация работ, меры безопасности.	
	Организация ночлега в полевых	3	3	-	-	Умения: установка палатки, заготовка	Участие в

	условиях.					дров, разжигание костра, приготовление пищи в походе.	походах.
	Организация движения в походе.	3	3	-	-	Знания: правила организации движения в походе, меры безопасности.	
	Тактика, распределение нагрузки.	3	3	-	-		
	Вязка узлов (пр.)	12	-	12	-	Умения: вязать необходимые узлы и применять их по назначению, блокировать страховочную систему.	Зачет по узлам. Участие в соревнованиях.
	Формы горного рельефа.	3	3	-	-	Знания: виды и правила организации переправы, правила организации страховки и самостраховки, меры безопасности.	Участие в походах и соревнованиях.
	Организация переправ через реки.	3	3	-	-		
	Страховка и самостраховка. Организация страховки.	3	3	-	-		
	Движение по скалам, снегу и льду. Организация точек страховки.	3	3	-	-		
	Обеспечение безопасности, анализ несчастных случаев.	3	3	-	-		
	Правила и организация соревнований по туристскому многоборью.	3	3	-	-	Знания: правила соревнований по туристскому многоборью.	Участие в соревнованиях.
	ТПТ на местности (практические занятия).	20	-	-	20	Умения: прохождение технических этапов соревнований, в т.ч. с самонаведением, разработка тактики прохождения дистанции.	Участие в соревнованиях.
	ТПТ на местности (в выходные).	32	-	-	32		
<b>3</b>	<b>Медицина и спасработы.</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>		
	Мед. аптечка, состав, использование.	3	3	-	-	Знания: состав и применение мед. аптечки, правила оказания первой помощи. Умения: наложение повязок и шин, вязка носилок, транспортировка пострадавшего.	Зачет, решение ситуационных задач.
	Первая медицинская помощь.	3	3	-	-		
	Повязки, шины.	3	-	3	-		
	Транспортировка пострадавшего. Носилки и волокушки. Организация спасработ.	3	-	3	-		
<b>4</b>	<b>Топография и ориентирование.</b>	<b>38</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>20</b>		
	Карты, масштаб, измерение расстояний и азимутов.	3	3	-	-	Знания: масштаб, азимут, условные знаки топографических карт. Умения: определять азимуты и расстояния на карте и на местности.	Зачет по топографии, участие в конкурсах по
	Условные знаки топографических карт.	3	3	-	-		

	Топография (пр.)	<b>6</b>	-	<b>6</b>	-		топографии.
	Техника и тактика ориентирования.	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-		
	Особенности ориентирования в походе.	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-		
	Ориентирование на местности (практические занятия).	<b>4</b>	-	-	<b>4</b>		
	Ориентирование на местности (в выходные).	<b>16</b>	-	-	<b>16</b>		
<b>5</b>	<b>Лыжный туризм.</b>	<b>33</b>	<b>9</b>	-	<b>24</b>		
	Лыжные походы, спец. снаряжение, организация ночлега.	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-		
	Техника и тактика зимнего похода, преодоление препятствий.	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-		
	Безопасность в лыжном походе, пурга, лавинная опасность.	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-		
	Лыжная техника на местности.	<b>4</b>	-	-	<b>4</b>		
	ТЛТ на местности (в выходные).	<b>20</b>	-	-	<b>20</b>		
<b>6</b>	<b>Водный туризм.</b>	<b>25</b>	<b>9</b>	-	<b>16</b>		
	Специальное снаряжение для водного туризма.	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-		
	Техника и тактика преодоления препятствий.	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-		
	Безопасность на воде, страховка и спасработы.	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-		
	Техника управления судном (на местности).	<b>16</b>	-	-	<b>16</b>		
<b>7</b>	<b>Изготовление и ремонт снаряжения, хоз. работы.</b>	<b>20</b>	-	<b>20</b>	-	Умения: уход за снаряжением, умение выполнять несложные ремонтные работы.	Учет проведенной работы.
<b>8</b>	<b>Многодневные походы и соревнования.</b>	<b>72</b>	-	-	<b>72</b>	Практическое закрепление умений и навыков.	Участие в походах.
	<b>Зачетный поход (вне сетки часов).</b>						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>324</b>	<b>90</b>	<b>50</b>	<b>184</b>		

## **Содержание программы первого года обучения**

**Тема 1. Организация и подготовка похода.**

Теория: Введение: программа и план работы, инструктаж по технике безопасности, орг. вопросы. Виды туризма, классификация походов по сложности. Правила проведения туристских спортивных походов. Порядок подготовки к походу, комплектование группы, распределение обязанностей. Разработка маршрута, составление графика движения. Групповое, личное и специальное снаряжение для многодневного пешего и лыжного похода, уход за снаряжением, ремнабор. Питание в походе, нормы расхода продуктов, работа завхоза, смета похода. Правила укладки рюкзака. Подведение итогов похода, отчет о походе.

Практика: Подготовка к походу, подготовка снаряжения, закупка и упаковка продуктов. Расчет питания. Разработка маршрута. Подведение итогов, текущий анализ и планирование работы клуба.

**Тема 2. Техника и тактика пешеходного туризма.**

Теория: Привалы и ночлеги, требования к месту ночлега, организация бивачных работ. Заготовка дров, разжигание костра, установка и складывание палатки. Техника безопасности и охрана природы. Организация движения в пешем походе, режим дня, распределение нагрузки, планирование дневного перехода. Вязка узлов, их назначение. Обвязка и беседка, блокировка страховочной системы, работа с веревкой и карабинами. Техника и тактика движения и преодоление препятствий на маршруте. Переправы через реки: виды и организация. Страховка и самостраховка. Основные опасности в походе и меры предосторожности. Соревнования: виды, возможные этапы, правила. Правила прохождения технических этапов.

Практика: Вязка узлов. Организация ночлега, заготовка дров, разжигание костра. Практическая отработка технических приемов на местности и в помещении, наведение и снятие перил, организация страховки и самостраховки, прохождение технических этапов соревнований. Подготовка и участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма.

**Тема 3. Медицина и спасработы.**

Теория: Правила гигиены в походе. Медицинская аптечка: состав, использование. Первая помощь при распространенных травмах и заболеваниях в походе. Транспортировка пострадавшего, организация спасработ.

Практика: Наложение повязок и шин, вязка носилок и волокуш.

#### Тема 4. Топография и ориентирование.

Теория: Карта, масштаб, условные знаки. Измерение расстояний и азимутов по карте и на местности. Чтение карты. Компас, магнитное склонение. Ориентирование карты, определение точки стояния, движение по азимуту. Спортивные карты, виды и правила соревнований по спортивному ориентированию.

Практика: Решение задач по топографии. Занятия по ориентированию на местности. Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

#### Тема 5. Лыжный туризм.

Теория: Особенности лыжного туризма. Специальное снаряжение для лыжных походов, ремнабор. Организация зимнего ночлега в полевых условиях. Техника и тактика преодоления препятствий на лыжах. Безопасность зимних походов, предупреждение отморожений и замерзания, первая помощь.

Практика: Отработка лыжной техники на местности, прохождение технических этапов в зимних условиях, подготовка и участие в соревнованиях по технике лыжного туризма.

#### Тема 6. Водный туризм.

Теория: Особенности водного туризма. Специальное снаряжение для водного туризма: виды и сравнительная характеристика туристских судов, спасательное и страховочное снаряжение, гидроизоляция, ремнабор. Техника управления судном. Препятствия на реках, техника и тактика их преодоления. Безопасность на воде, действия в аварийной ситуации, страховка и спасработы, помошь утопающему.

Практика: Отработка техники управления судном на воде, подготовка и участие в соревнованиях по технике водного туризма.

#### Тема 7. Ремонт снаряжения.

Практика: Ремонт личного и общественного снаряжения, имеющегося в клубе (рюкзаки, палатки, спальники, лыжный инвентарь, байдарки, страховочное снаряжение и т.д.), изготовление предметов личного снаряжения (спасжилет, бахилы и т.п.), подготовка снаряжения к походам, сборы, сушка снаряжения после похода и текущий ремонт, хозяйственные работы.

Тема 8. Многодневные походы и соревнования.

Практика: Походы с полевыми ночевками в течение учебного года, многодневные походы в каникулы. Соревнования по календарному плану.

Тема 9. Зачетный поход.

Практика: Летом – зачетный поход (вне сетки часов).

### **Ожидаемые результаты первого года обучения**

Предметные результаты:

- формирование основных знаний, умений и навыков, необходимых для активных занятий туризмом и обеспечения безопасности походов;
- участие в подготовке и проведении туристских спортивных походов, в том числе в зачетном многодневном походе или походе первой категории сложности;
- участие в учебно-тренировочных соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию;
- изучение природы и истории родного края и России;
- углубление знаний по школьным предметам (география, история, биология, физика и т.д.).

По итогам первого года обучения учащиеся приобретают знания:

- общие требования техники безопасности в пеших, лыжных и водных походах, пожарной безопасности и охраны природы;
- основные обязанности в группе;
- групповое и личное снаряжение для многодневного похода;
- правила пользования снаряжением и ухода за ним;
- правила упаковки и хранения продуктов;

- требования к месту ночлега, правила организации ночлега и меры безопасности;
- правила организации движения в походе;
- предупреждение отморожений зимой;
- правила безопасности на воде;
- основные условные знаки топографических и спортивных карт;
- что такое азимут и масштаб карты.

Умения, навыки:

- самостоятельно собрать и упаковать необходимое снаряжение для похода;
- укладка рюкзака;
- установка и складывание палатки;
- разжигание костра;
- вязка основных узлов, блокировка страховочной системы;
- прохождение полосы препятствий (ТПТ);
- наведение и снятие перил на спуске;
- ориентирование карты с помощью компаса;
- элементарные навыки чтения карты;
- определение расстояний и азимутов по карте и на местности;
- владение основными приемами лыжной техники;
- владение основными приемами управления байдаркой;
- соблюдение экологических норм в походе;
- выполнение обязанностей дежурного в походе.

Личностные результаты:

- осознание российской идентичности в поликультурном социуме, сформированность патриотизма как интегративного качества личности;
- способность ответственно относиться к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- формирование способности и желания поступать в соответствии с законами экологии, понимание значимости сохранения чистоты окружающей природы;
- сформированность волевых качеств обучающихся;

- готовность к социальному взаимодействию на основе нравственных и правовых норм;
- понимание оздоровительно-спортивного туризма как средства организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, владение культурой здорового образа жизни, бережное отношение к собственному здоровью.

Метапредметные результаты:

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- умение выстраивать коммуникацию, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- способность к саморазвитию и личностному и профессиональному самоопределению;
- осуществление самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной и туристско-краеведческой деятельности;
- умение рационально планировать и регулировать свою деятельность, планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- владение методами поиска, переработки, хранения и передачи информации, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

### **Задачи второго года обучения**

Образовательные:

- Получение и практическое закрепление учащимися знаний, умений и навыков, необходимых для активных занятий туризмом и обеспечения безопасности походов;
- Подготовка и проведение туристских спортивных походов;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по туризму и спортивному ориентированию;
- Изучение природы и истории родного края и России;
- Углубление знаний по школьным предметам (география, история, биология, физика и т.д.).

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию российской гражданской идентичности и патриотизма через любовь к своей малой родине;
- Способствовать воспитанию самостоятельности и ответственности за свои поступки, умения преодолевать трудности;
- Способствовать формированию экологической культуры, бережного отношения к природе;
- Способствовать воспитанию выносливости, смелости, силы воли;
- Способствовать формированию нравственных норм и ценностей в поведении и сознании, повышение общей культуры поведения обучающихся;
- Способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Развивающие:

- Содействовать развитию чувства взаимопомощи и умения жить в коллективе;
- Создавать пространство личностного роста в плоскости коммуникативных действий со взрослыми и детьми разного возраста;
- Содействовать формированию навыков самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной и туристско-краеведческой деятельности;
- Содействовать формированию умения планировать и регулировать свою деятельность;
- Формировать и развивать компетентность в области работы с информацией.

## Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика		Формы контроля
				В помеще- нии	На местности	
1	Организация и подготовка похода	33	27	6	0	Беседы, решение задач, зачет. Практическое участие в подготовке к походам.
2	Техника и тактика пешеходного туризма.	91	27	12	52	Участие в походах. Зачет по узлам. Участие в соревнованиях. Контроль во время походов и тренировок.
3	Медицина и спасработы.	12	6	6	0	Зачет, решение ситуационных задач.
4	Топография и ориентирование.	38	12	6	20	Зачет по топографии, участие в конкурсах по топографии.
5	Лыжный туризм.	33	9	0	24	Участие в походах и соревнованиях.
6	Водный туризм.	25	9	0	16	Участие в походах и соревнованиях.
7	Изготовление и ремонт снаряжения, хоз. работы.	20	0	20	0	Учет проведенной работы.
8	Многодневные походы и соревнования.	72	0	0	72	Участие в походах и соревнованиях.
9	Зачетный поход 1-2 категорий сложности (вне сетки часов).	0	0	0	0	
	ИТОГО:	324	90	50	184	

## Содержание программы второго года обучения

№	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика	На местности	Приобретаемые знания, умения, навыки	Формы контроля
1	<b>Организация и подготовка похода</b>	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>6</b>	-		Беседы, решение задач, зачет. Практическое участие в подготовке к походам.
	Вводное занятие. План работы. Техника безопасности.	3	3	-	-	Инструктаж по ТБ.	
	Правила проведения туристских спортивных походов.	3	3	-	-	Знания: виды туризма, классификация походов по сложности, требования к составу группы, участникам, руководителям, обязанности в группе.	
	Порядок подготовки. Комплектование группы, распределение обязанностей	3	3	-	-		
	Сбор информации о районе похода. Разработка маршрута, график движения.	3	3	-	-	Умения: разработка маршрута по карте, составление графика движения.	
	Разработка маршрута. Составление графика движения (пр.)	3	-	3	-		
	Групповое и личное снаряжение.	3	3	-	-	Знания: список личного и группового снаряжения. Специальное снаряжение и его применение. Умения: собрать необходимое снаряжение по списку, укладка рюкзака.	
	Специальное снаряжение для пеших и горных походов. Ремнабор.	3	3	-	-		
	Питание в походе.	3	3	-	-	Знания: примерные нормы расхода продуктов. Умения: расчет питания для многодневного похода.	
	Расчет питания (пр.)	3	-	3	-		
	Обзор основных туристских районов.	3	3	-	-		
	Подведение итогов похода, отчет о походе.	3	3	-	-	Знания: основные разделы отчета.	
2	<b>Техника и тактика пешеходного туризма.</b>	<b>91</b>	<b>27</b>	<b>12</b>	<b>52</b>		
	Организация ночлега в полевых условиях.	3	3	-	-	Знания: требования к месту ночлега, организация работ, меры безопасности. Умения: установка палатки, заготовка дров, разжигание костра, приготовление пищи в походе.	Участие в походах. Контроль во время походов и тренировок.

	Организация движения в походе.	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-	Знания: правила организации движения в походе, меры безопасности.	
	Тактика, распределение нагрузки.	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-		
	Вязка узлов (пр.)	<b>12</b>	-	<b>12</b>	-	Умения: вязать необходимые узлы и применять их по назначению, блокировать страховочную систему.	Зачет по узлам. Участие в соревнованиях.
	Формы горного рельефа.	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-	Знания: виды и правила организации переправы, правила организации страховки и самостраховки, меры безопасности.	Участие в походах и соревнованиях. Контроль во время походов и тренировок.
	Организация переправ через реки.	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-		
	Страховка и самостраховка.	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-		
	Организация страховки.						
	Движение по скалам, снегу и льду.	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-		
	Организация точек страховки.						
	Обеспечение безопасности, анализ несчастных случаев.	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-		
	Правила и организация соревнований по туристскому многоборью.	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-	Знания: правила соревнований по туристскому многоборью.	Участие в соревнованиях.
	ТПТ на местности (практические занятия).	<b>20</b>	-	-	<b>20</b>	Умения: прохождение технических этапов соревнований, в т.ч. с самонаведением, разработка тактики прохождения дистанции.	Участие в соревнованиях.
	ТПТ на местности (в выходные).	<b>32</b>	-	-	<b>32</b>		
<b>3</b>	<b>Медицина и спасработы.</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	-		
	Мед. аптечка, состав, использование.	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-	Знания: состав и применение мед. аптечки, правила оказания первой помощи.	Зачет, решение ситуационных задач.
	Первая медицинская помощь.	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-		
	Повязки, шины (пр.)	<b>3</b>	-	<b>3</b>	-		
	Транспортировка пострадавшего. Носилки и волокуши (пр.) Организация спасработ.	<b>3</b>	-	<b>3</b>	-		
<b>4</b>	<b>Топография и ориентирование.</b>	<b>38</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>20</b>		
	Карты, масштаб, измерение расстояний и азимутов.	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-	Знания: масштаб, азимут, условные знаки топографических карт. Умения: определять азимуты и расстояния на карте и на местности.	Зачет по топографии, участие в конкурсах по топографии.
	Условные знаки топографических карт.	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-		
	Топография (пр.)	<b>6</b>	-	<b>6</b>	-		
	Техника и тактика ориентирования.	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-	Умения: ориентирование карты,	Участие в

	Особенности ориентирования в походе.	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-	определение точки стояния, элементарные навыки чтения карты. Самостоятельное прохождение дистанции соревнований.	походах и соревнованиях.
	Ориентирование на местности (практические занятия).	<b>4</b>	-	-	<b>4</b>		
	Ориентирование на местности (в выходные).	<b>16</b>	-	-	<b>16</b>		
<b>5</b>	<b>Лыжный туризм.</b>	<b>33</b>	<b>9</b>	-	<b>24</b>	Знания: меры безопасности в зимнем походе. Организация зимнего ночлега.  Умения: владение лыжной техникой, прохождение технических этапов соревнований.	Участие в походах и соревнованиях.
	Лыжные походы, спец. снаряжение, организация ночлега.	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-		
	Техника и тактика зимнего похода, преодоление препятствий.	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-		
	Безопасность в лыжном походе, пурга, лавинная опасность.	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-		
	Лыжная техника на местности.	<b>4</b>	-	-	<b>4</b>		
	ТЛТ на местности (в выходные).	<b>20</b>	-	-	<b>20</b>		
<b>6</b>	<b>Водный туризм.</b>	<b>25</b>	<b>9</b>	-	<b>16</b>		
	Специальное снаряжение для водного туризма.	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-	Знания: меры безопасности на воде. Умения: сборка, разборка, владение основными приемами управления судном.	Участие в походах и соревнованиях.
	Техника и тактика преодоления препятствий.	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-		
	Безопасность на воде, страховка и спасработы.	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-		
	Техника управления судном (на местности).	<b>16</b>	-	-	<b>16</b>		
<b>7</b>	<b>Изготовление и ремонт снаряжения, хоз. работы.</b>	<b>20</b>	-	<b>20</b>	-	Умения: уход за снаряжением, умение выполнять несложные ремонтные работы.	Учет проведенной работы.
<b>8</b>	<b>Многодневные походы и соревнования.</b>	<b>72</b>	-	-	<b>72</b>	Практическое закрепление умений и навыков.	Участие в походах.
	<b>Зачетный поход 1-2 категории сложности (вне сетки часов).</b>						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>324</b>	<b>90</b>	<b>50</b>	<b>184</b>		

## **Содержание программы второго года обучения**

Тема 1. Организация и подготовка похода.

Теория: Вводное занятие: программа и план работы, инструктаж по технике безопасности. Виды туризма, классификация походов по сложности. Правила проведения туристских спортивных походов, требования к составу группы, участникам, руководителям. Подготовка к походу, комплектование группы, распределение обязанностей. Сбор информации о районе похода. Разработка маршрута, составление графика движения. Групповое и личное снаряжение, уход за снаряжением. Ремнабор, ремонт снаряжения в походе. Специальное снаряжение для пеших и горных походов. Питание в походе, расчет питания, смета похода. Подведение итогов похода, составление отчета о походе. Обзор основных туристских районов.

Практика: Оформление маршрутных документов, разработка маршрута, составление графика движения. Составление списков снаряжения, расчет питания. Составление отчета о походе. Подготовка к походам, подведение итогов, текущий анализ и планирование работы.

Тема 2. Техника и тактика пешеходного туризма.

Теория: Привалы и ночлеги, организация работ, техника безопасности и охрана природы. Организация движения в походе, планирование дневного перехода, распределение нагрузки. Тактика пешего и лыжного похода. Работа с веревкой, вязка узлов. Техника и тактика движения, преодоление препятствий в пешем походе. Формы горного рельефа. Движение по скалам, снегу и льду. Организация точек страховки в различных условиях, организация страховки при движении в связках. Виды и организация переправ через реки. Обеспечение безопасности в походах. Соревнования по туристскому многоборью, правила прохождения сложных технических этапов, судейство соревнований.

Практика: Организация ночлега (в том числе зимой), заготовка дров, разжигание костра. Вязка узлов (со сдачей зачета). Практическая отработка технических приемов на местности и в помещении, наведение и снятие переправы и перил, движение в связках, организация страховки и самостраховки. Подготовка и участие в соревнованиях.

### Тема 3. Медицина и спасработы.

Теория: Медицинская аптечка: состав, использование. Гигиена и самоконтроль. Первая помощь при травмах и заболеваниях, повязки и шины. Транспортировка пострадавшего в различных условиях. Организация спасработ, действия в экстремальной ситуации.

Практика: Оказание первой помощи, транспортировка пострадавшего.

### Тема 4. Топография и ориентирование.

Теория: Виды карт, масштаб, условные знаки. Измерение расстояний и азимутов по карте и на местности, учет магнитного склонения. Изображение рельефа местности на карте. Особенности спортивных карт. Техника и тактика ориентирования, способы ориентирования карты, определения точки стояния, движение по азимуту и его точность. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Практика: Решение задач по топографии, занятия по ориентированию на местности, подготовка и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

### Тема 5. Лыжный туризм.

Теория: Специальное снаряжение для лыжных походов, ремнабор и ремонт снаряжения в походных условиях. Организация зимнего ночлега. Техника и тактика преодоления препятствий в лыжном походе, особенности тактики зимних походов. Преодоление водоемов, снежных склонов. Организация страховки на снегу и на льду. Безопасность зимних походов. Действия группы и отдельных участников в случае пурги. Ночлег в экстремальной ситуации.

Практика: Отработка лыжной техники на местности, прохождение технических этапов в зимних условиях, подготовка и участие в соревнованиях по лыжному туризму.

### Тема 6. Водный туризм.

Теория: Специальное снаряжение для водного туризма: виды и особенности туристских судов, спасательное и страховочное снаряжение, гидроизоляция, ремнабор и ремонт снаряжения в походе. Основы речной лоции, техника и тактика

преодоления препятствий на воде. Безопасность на воде, действия в аварийной ситуации, способы и организация страховки и спасработ на воде, помочь утопающему.

Практика: Отработка техники управления судном на воде, отработка техники спасработ, подготовка и участие в соревнованиях по технике водного туризма.

Тема 7. Изготовление и ремонт снаряжения, хозяйственные работы.

Практика: Изготовление и ремонт общественного и личного снаряжения, подготовка снаряжения к походам, сушка и текущий ремонт после походов, поддержание в исправном состоянии и обновление материальной базы клуба, хозяйственные работы.

Тема 8. Многодневные походы и соревнования.

Практика: Походы с полевыми ночевками в течение учебного года, многодневные и категорийные походы в каникулы.

Тема 9. Зачетный поход 1-2 категории сложности.

Практика: Летом – зачетный поход до 1-2 категории сложности (вне сетки часов).

### **Ожидаемые результаты второго года обучения**

Предметные результаты:

- Углубление и закрепление учащимися знаний, умений и навыков, необходимых для активных занятий туризмом и обеспечения безопасности походов;
- Участие в подготовке и проведении туристских спортивных походов, в том числе в зачетном походе первой - второй категории сложности;
- Участие в муниципальных соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- Изучение природы и истории родного края и России;
- Углубление знаний по школьным предметам (география, история, биология, физика и т.д.).

По итогам второго года обучения учащиеся приобретают знания:

- специальное снаряжение для различных видов туризма, его назначение и использование;

- примерные нормы расхода продуктов в походе;
- предназначение основных туристских узлов;
- правила организации переправы;
- правила организации страховки и самостраховки;
- организация зимнего ночлега;
- способы и организация страховки и спасработ на воде;
- состав и применение походной медицинской аптечки;
- оказание помощи при распространенных травмах в походе;
- учет магнитного склонения при ориентировании.

Умения, навыки:

- составление списков личного и группового снаряжения для похода;
- расчет питания для многодневного похода;
- составление графика движения по карте (для похода 1 к.с.);
- выполнение обязанностей направляющего и замыкающего;
- выбор и заготовка дров;
- приготовление пищи в походе;
- вязка узлов (18-20 шт.), грудной обвязки и беседки;
- наведение и снятие навесной переправы;
- организация страховки и самостраховки при движении в связках;
- вязка носилок и волокуш;
- транспортировка пострадавшего;
- наложение повязок и шин, остановка кровотечения (в несложных случаях);
- умение самостоятельно проходить дистанцию соревнований по ориентированию;
- хорошо владеть лыжной техникой;
- хорошо владеть техникой управления байдаркой;
- сборка и разборка байдарки и катамарана;
- выполнять несложные ремонтные работы.

Личностные результаты:

- Осознание российской идентичности в поликультурном социуме, сформированность патриотизма как интегративного качества личности;

- Способность ответственно относиться к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- Формирование способности и желания поступать в соответствии с законами экологии, понимание значимости сохранения чистоты окружающей природы;
- Сформированность волевых качеств обучающихся;
- Готовность к социальному взаимодействию на основе нравственных и правовых норм;
- Понимание оздоровительно-спортивного туризма как средства организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, владение культурой здорового образа жизни, бережное отношение к собственному здоровью.

Метапредметные результаты:

- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- Умение выстраивать коммуникацию, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- Способность к саморазвитию и личностному и профессиональному самоопределению;
- Осуществление самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной и туристско-краеведческой деятельности;
- Умение рационально планировать и регулировать свою деятельность, планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- Владение методами поиска, переработки, хранения и передачи информации, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, вести дискуссию,

обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **Календарный учебный график**

Календарный учебный график составляется педагогом дополнительного образования накануне учебного года после того, как скомплектована учебная группа, учтены пожелания обучающихся и их родителей относительно времени проведения учебных занятий, составлено и утверждено расписание.

Календарный учебный график проверяется и визируется заместителем директора по УВР (или курирующим направление образовательной деятельности методистом) и прикладывается к программе.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного мероприятия, подготовка к которому должна осуществляться в течение всего года.

Как правило, в течение недели предусматриваются три трехчасовых занятия в помещении или на местности. Они могут быть как теоретическими, так и практическими. Теоретическое занятие включает в себя изучение нового материала или повторение пройденного и проходят в учебном кабинете. Практические занятия так же включают в себя освоение и закрепление умений и приобретение навыков, проводятся в специально оборудованном спортзале, либо на местности.

Программой предусмотрено участие воспитанников в однодневных и многодневных туристских походах, которые включаются в учебно-тематический план.

Часть занятий может проводиться индивидуально или с небольшими группами.

В зависимости от погодных условий, графика походов, финансовых возможностей, а также контингента занимающихся, календарный план и количество часов по темам может незначительно изменяться. Все изменения отражаются в календарно-тематическом плане.

## **Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:**

- Для реализации программы необходим комплект туристского снаряжения на группу в 12 – 15 человек, куда входят палатки, спальники, теплоизоляционные коврики, котлы, кухонные и костровые принадлежности, костровой тент, топор, пила, аптечка, ремонтный набор;
- Специальное снаряжение для обучения туристской технике: (веревка основная – не менее 100 метров, карабины – не менее 10 штук, спусковые и подъемные устройства – не менее 10 штук, репшнурсы для обвязки – не менее 12 штук).

Занятия проводятся как в помещении (учебный кабинет, спортивный зал), так и на местности (полигоны для организации тренировок, соревнований и походов выходного дня в парковой и пригородной зоне города).

Личное снаряжение, необходимое обучающимся для освоения образовательной программы (приобретается родителями обучающегося):

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Кол-во
1	Обувь (кроссовки, кеды).	2
2	Спортивный костюм	2
3	Перчатки.	1
4	Накидка от дождя.	1
5	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).	1
6	Рюкзак.	1
13	Фонарь электрический.	1
14	Компас.	1
15	Лыжи беговые или туристские. Палки.	1
16	Спальный мешок	1
17	Теплоизоляционный коврик	1

**Информационное обеспечение.**

При реализации программы подразумевается использование следующих дидактических материалов и ТСО:

- компьютер, мультимедийная техника;

- дидактические игры «Топографическое лото», «Топографическое домино», «Я возьму с собой в поход», «Третий лишний» и т.п.;
- Презентация «Личное и групповое снаряжение в походе»;
- Презентации по теме «Туристский быт» («Организация бивака», «Типы костров», «Костер в лесу», «Разведение костра»);
- Презентации по теме «Охрана природы и туризм»;
- Презентации по теме «Туристские возможности родного края»;
- Презентации по темам «Карта и план местности», «Простейшие измерения на местности», «Определение сторон горизонта по местным признакам», «Условные знаки топографических карт»;
- Видеофильмы «Оказание первой помощи»;
- Презентации по теме «Медицинская подготовка»;
- Видеофильмы и фотоматериалы «Тактика и техника преодоления естественных препятствий»;
- Видеофильмы и фотоматериалы «Техника преодоления естественных препятствий»;
- Задания по темам «Топография и ориентирование», «Краеведение», «Бивак»;
- Стенд с образцами наиболее часто применяемых туристских узлов;
- Топографические карты Кировской области;
- Оценочные материалы и задания для контроля знаний по темам программы;
- <https://xn--d1aacmfe4auif8a1e.xn--p1ai/> - сайт ФГБОУ ДО ЦДЮТЭиК;
- <https://vk.com/fostko43> - группа Федерации оздоровительно-спортивного туризма КО в социальной сети «Вконтакте»;
- <https://vk.com/ocdute> - группа КОГАУ ДО ЦДЮТЭ в социальной сети «Вконтакте»;
- <https://vk.com/turklub> - группа объединения в социальной сети «Вконтакте»;
- [https://duc-patriot.kirovedu.ru/?page\\_id=1933](https://duc-patriot.kirovedu.ru/?page_id=1933) – страница педагога на сайте учреждения.

Кадровое обеспечение:

- К преподаванию допускается педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного

образования детей и взрослых», имеющий специальную подготовку по спортивному туризму и краеведению и базовую судейскую подготовку.

- При проведении походов с воспитанниками в группе обязательно должно быть два взрослых руководителя. Одним из руководителей может быть родитель обучающегося.

Требования к безопасности образовательной среды:

- Перед каждым занятием педагог проверяет оборудование на целостность и соответствие правилам безопасного использования в образовательном процессе, а также готовность обучающихся к учебному занятию;
- Обучающиеся дважды в учебном году проходят инструктажи по технике безопасности на занятиях по спортивному туризму (Приложение 2);
- Перед совершением итогового туристского путешествия обучающиеся проходят инструктаж по технике безопасности во время туристского путешествия (Приложение 2).

### **Методическое обеспечение программы**

В систему подготовки воспитанников объединения включены: техническая и теоретическая подготовка:

- Техническая подготовка включает в себя овладение приемами техники передвижения в пешеходном туризме;
- Теоретическая подготовка подразумевает знакомство с основными видами и формами туризма, основами топографии и ориентирования на местности, первой помощи, а также получение знаний, необходимых для участия в соревнованиях по спортивному туризму.

Деятельность объединения строится таким образом, что сначала проходит теоретическое занятие, на котором дети получают начальные теоретические знания по теме, затем теоретические знания закрепляются на практике. Занятия по технике туризма проводятся, в основном, на местности. Закрепление изученного материала проводится в походах выходного дня. Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, проведении каждого занятия, тренировки, мероприятия. В начале каждого полугодия руководитель обязан провести с воспитанниками инструктаж по

мерам безопасности при проведении занятий, походов. Реализация программы предполагает организацию деятельности в соответствии с требованиями «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации».

<b>№ п. п.</b>	<b>Блок, раздел</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Методы и приемы</b>	<b>Дидактические материалы, ТСО</b>
1.	ВВЕДЕНИЕ	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ теоретическое занятие,</li> <li>▶ комбинированное занятие</li> </ul>	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Объяснительно-иллюстративный, беседа, проблемное изложение.</li> </ul>	<p>Стенды с фотографиями, фотоальбомы объединения.</p>
	ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОДГОТОВКА ПОХОДА	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ теоретическое занятие,</li> <li>▶ комбинированное занятие,</li> <li>▶ занятие-практикум в помещении и на местности,</li> <li>▶ учебный поход,</li> <li>▶ спортивный поход.</li> </ul>	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ беседа,</li> <li>▶ объяснительно-иллюстративный,</li> <li>▶ проблемный,</li> <li>▶ частично-поисковый,</li> <li>▶ исследовательский.</li> </ul> <p>Приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ групповая и парная работа,</li> <li>▶ решение ситуационных задач,</li> <li>▶ практическая работа: составление маршрута путешествия, подготовка похода, составление отчета о походе.</li> </ul>	<p>Комплект упражнений, заданий и ситуационных задач.</p> <p>Отчеты о походах.</p> <p>Топографические карты Кировской области, Урала, других районов.</p> <p>Интернет-источники.</p> <p>«Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций, экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации Приложение 1 к приказу Министерства образования РФ от 13 июля 1992 г. N 293».</p> <p>Справочная и краеведческая литература.</p> <p>Презентации «Виды туризма», «Как идти в поход», «Подготовка к походу» «Выбор маршрута»</p> <p>Видеофильм «Что такое поход», «Туристское снаряжение» («Организация бивака», «Типы костров», «Костер в лесу», «Разведение костра»).</p> <p>Групповое, личное, специальное туристское снаряжение.</p>

				Презентация «Личное и групповое снаряжение в походе». Проблемные и ситуационные задачи по теме.
	ТЕХНИКА И ТАКТИКА ТУРИЗМА.	<ul style="list-style-type: none"> <li>► теоретическое занятие,</li> <li>► комбинированное занятие,</li> <li>► занятие – практикум в помещении и на местности,</li> <li>► учебно-тренировочный поход,</li> <li>► спортивный поход</li> <li>► учебные соревнования.</li> <li>► городские и областные соревнования по туристскому многоборью</li> <li>► сдача зачета по вязке узлов.</li> </ul>	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>► объяснительно-иллюстративный,</li> <li>► проблемный,</li> <li>► частично-поисковый.</li> </ul> <p>Приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>► практические упражнения,</li> <li>► игры,</li> <li>► парная и групповая работа,</li> <li>► решение ситуационных задач.</li> </ul>	<p>Комплект тестов, упражнений, ситуационных задач, заданий по теме «Тактика туризма»</p> <p>Видеофильмы и фотоматериалы «Тактика и техника преодоления естественных препятствий».</p> <p>Презентации «Соревнования по спортивному туризму. Пешеходные дистанции.», «Соревнования по спортивному туризму. Лыжные дистанции.»</p> <p>Комплект тестов, упражнений, ситуационных задач, карточек с заданиями по теме «Техника туризма».</p> <p>Стенд с образцами туристских узлов.</p>
	МЕДИЦИНА СПАСРАБОТЫ.	<ul style="list-style-type: none"> <li>► теоретическое занятие,</li> <li>► комбинированное занятие,</li> <li>► занятие–практикум в помещении и на местности,</li> <li>► работа с литературой.</li> </ul>	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>► объяснительно-иллюстративный,</li> <li>► проблемный,</li> <li>► частично-поисковый.</li> </ul> <p>Приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>► групповая и парная работа,</li> <li>► упражнения,</li> <li>► тесты,</li> <li>► практические задания,</li> <li>► решение ситуационных задач.</li> </ul>	<p>Медицинская аптечка со списком необходимых препаратов.</p> <p>Видеофильмы «Оказание первой помощи», «Сердечно-легочная реанимация».</p> <p>Презентации по теме «Медицинская подготовка».</p> <p>Специальная литература.</p> <p>Комплект тестов, упражнений, ситуационных задач, карточек с заданиями по теме «Медицина».</p>
6.	ТОПОГРАФИЯ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.	<ul style="list-style-type: none"> <li>► теоретическое занятие,</li> <li>► комбинированное занятие,</li> </ul>	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>► объяснительно-иллюстративный,</li> </ul>	Комплект таблиц «Условные знаки топографических карт»

	<ul style="list-style-type: none"> <li>‣ занятие-практикум на местности и в помещении,</li> <li>‣ учебные соревнования,</li> <li>‣ составление схемы местности,</li> <li>‣ учебный поход,</li> <li>‣ спортивный поход.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>‣ метод проблемного изложения, частично-поисковый.</li> </ul> <p>Приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ парная и групповая работа,</li> <li>◆ практические упражнения и тренировки на местности,</li> <li>◆ решение ситуационных задач.</li> </ul>	<p>Комплект карточек – заданий</p> <p>Комплект тестов, упражнений, ситуационных задач.</p> <p>Топографические и спортивные карты. Схемы, планы местности, учебные карты.</p> <p>Линейки, транспортиры, карандаши, курвиметры, компасы.</p> <p>Презентации по темам «Карта и план местности», «Простейшие измерения на местности», «Определение сторон горизонта по местным признакам», «Условные знаки топографических карт»</p>
ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ	<ul style="list-style-type: none"> <li>‣ теоретическое занятие,</li> <li>‣ комбинированное занятие,</li> <li>‣ занятие-практикум на местности и в помещении,</li> <li>‣ учебные соревнования,</li> <li>‣ учебный поход,</li> <li>‣ спортивный поход.</li> </ul>	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>‣ объяснительно-иллюстративный,</li> <li>‣ метод проблемного изложения,</li> <li>‣ частично-поисковый.</li> </ul> <p>Приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ практические упражнения и тренировки на местности,</li> <li>◆ решение ситуационных задач.</li> </ul>	<p>Комплект тестов, упражнений, ситуационных задач, карточек с заданиями по теме «Техника и тактика лыжного туризма».</p>
ВОДНЫЙ ТУРИЗМ	<ul style="list-style-type: none"> <li>‣ теоретическое занятие,</li> <li>‣ комбинированное занятие,</li> <li>‣ занятие-практикум на местности и в помещении,</li> <li>‣ учебные соревнования.</li> <li>‣ учебный поход,</li> <li>‣ спортивный поход.</li> </ul>	<p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>‣ объяснительно-иллюстративный,</li> <li>‣ метод проблемного изложения,</li> <li>‣ частично-поисковый.</li> </ul> <p>Приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ практические упражнения и тренировки на местности,</li> <li>◆ решение ситуационных задач.</li> </ul>	<p>Комплект тестов, упражнений, ситуационных задач, карточек с заданиями по теме «Техника и тактика водного туризма».</p> <p>Презентации «Водные походы», «Препятствия в водном походе».</p>

## **Воспитательная работа в объединении.**

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности: воспитание стойкого интереса и целеустремленности, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование здоровых интересов и потребностей, привитие ответственности, дисциплинированности, других гражданских качеств. Воспитательная работа проводится в процессе тренировочных занятий, соревнований, походов, а также в свободное от учебных занятий время.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества труда, творческой активности и самостоятельности.

Эстетическое воспитание служит гармоническому развитию личности, тонко чувствующей прекрасное.

### **Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя,
- хорошая организация учебно-тренировочного процесса,
- атмосфера коллективизма, взаимопомощи, творчества,
- дружный коллектив воспитанников,
- юмор и добрые шутки.
- бережное и вдумчивое отношений к традициям клуба.

### **Воспитательные мероприятия:**

- регулярное подведение итогов прошедших мероприятий: походов, соревнований, сборов.
- анализ и текущее планирование работы.
- посвящение новичков в туристы.
- совместные праздники, дни рождения и т.п.
- проводы воспитанников в армию.
- выполнение общественно-полезной работы.

## **Формы текущего контроля и промежуточной аттестации**

Система контроля и диагностики направлена на выявление степени развития индивидуальных особенностей обучающихся, их творческого потенциала, спортивных достижений.

Формы контроля за усвоением знаний и выработкой умений и навыков:

- текущий — после изучения каждой темы (тесты, игры, мини-соревнования, работа на карточках или с применением учебно-наглядных пособий и т.д.)
- обобщающий — после изучения целого раздела (тесты, контрольные срезы, соревнования, выполнение нормативов и т.д.)
- промежуточная аттестация — по окончании каждого года обучения (участие в школьных, городских, областных соревнованиях по спортивному ориентированию)

Проверка знаний, умений и навыков проходит после изучения каждого блока, в том числе в виде зачетов по отдельным темам, а также на городских соревнованиях по видам туризма и в зачетных походах. Учащиеся, не имеющие возможности систематически посещать занятия, могут сдавать зачеты индивидуально.

Для учащихся, которые не смогли принять участие в зачетных походах по финансовым или иным причинам, результаты могут подводиться по итогам соревнований и походов выходного дня.

Диагностика и мониторинг качества освоения программы прослеживается по «Диагностической карте обучающегося», в которой отражаются результаты обученности и развития воспитанников в соответствии с различными видами и методами контроля, заложенными в программе.

Одним из способов определить уровень знаний и умений обучающихся являются диагностические карты, позволяющие оценить, на каком из трех уровней обученности находится каждый из воспитанников. Результаты зачетов по разделам программы так же отражаются в диагностической карте.

Кроме этого в объединении ведется учет пройденных километров, полевых ночевок, дежурств, соревнований и судейств, сложных походов, что является дополнительным стимулом для учащихся. Список висит на доске объявлений и на странице объединения в интернете и периодически обновляется, поэтому все знают о достижениях каждого:

- зачеты по таким разделам программы, как топография, узлы, тактика;
- наблюдение за воспитанниками в процессе походов;
- участие в соревнованиях;
- диагностические карты.

### Способы определения результативности программы

<b>Результаты программы</b>	<b>Способы оценки результатов</b>	<b>Форма регистрации результатов</b>
Личностные	Педагогическое наблюдение; ситуации поведенческого выбора (Н.Е. Щуркова)	Индивидуальная диагностическая карта воспитанника.
	«Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся». Методика «Знания о здоровье». Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья	Индивидуальная диагностическая карта воспитанника.
	Модифицированный вариант методики «Диагностика уровня экологической культуры личности» по С.С. Кашлеву, С.Н. Глазычеву	Индивидуальная диагностическая карта воспитанника.
	Методика «Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов»	Индивидуальная диагностическая карта воспитанника.
Метапредметные	Педагогическое наблюдение	Индивидуальная диагностическая карта воспитанника.
Предметные	Смотри «Формы контроля за усвоением» в разделе «Содержание программы»	Диагностическая карта обученности детей

## **Список литературы**

### **Для педагога:**

1. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М.: ФиС, 1982.
2. Константинов Ю.С. , Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
3. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
4. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
5. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе. – М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011.
6. Шимановский В.Ф. Опасности в горах. Высота и прочие факторы. – М.: ЦРИБ «Турист», 1973.
7. Шимановский В.Ф. Опасности в горах. Рельеф и климат. – М.: ЦРИБ «Турист», 1974.

### **Для обучающихся:**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: ФиС, 1985 г.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983.
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. - М.: Профиздат, 1985.
4. Балабанов И.В. Узлы. - М.: Балабанов, 2001.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. – М., 1981.
6. Болдырев С., Жмуро В, Косарев Е. Сложные туристские походы. - электронная версия.
7. Булай П.И. Первая помощь. - Минск, 2000.
8. Верба И.А. и др. Туризм в школе: книга для руководителя путешествия. – М.: ФиС, 1983.
9. Веткин В.А. Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности. – М.: Советский спорт, 2011. - 207 с.
10. Ворончихин Е.И. “По Вятскому краю - путеводитель”. - Вятка, 1996.
11. Ворончихин Е.И. “По Вятскому краю - путеводитель”. - Вятка, 2001.
12. Григорьев В.Н. Водный туризм. – М.: Профиздат, 1990. – 304 с.

13. Григорьев В.Н. Снаряжение туриста-водника. Мир туристских интересов. – М.: Профиздат, 1986. – 205 с.
14. Директор Л.Б. Использование снаряжения в горных походах. М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
15. Директор Л.Б. Снаряжение для горного туризма. - М.: Профиздат, 1987.
16. Захаров П.П. Школа альпинизма. – М.: ФиС, 1989.
17. Ильичев А.А. Зимняя аварийная ситуация. – М.: МГЦТК "Дорога", 1991.
18. Квадригин Ф. На байдарке. - М.: ФиС, 1985. - 108 с.
19. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.: Профиздат, 1990.
20. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. – М.: Просвещение, 1980.
21. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М.: ФиС, 1981.
22. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М.: ФиС, 1998.
23. Лукоянов П.И. Самодельное туристское снаряжение. - Н.Новгород, 1997.
24. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. - М.: ФиС, 1981.
25. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. - М.: Издательство «Мысль», 1986.
26. Правила соревнований по виду спорта спортивный туризм – актуальная версия.
27. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция – пешеходная» – актуальная версия.
28. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция – водная» – актуальная версия.
29. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция – лыжная» – актуальная версия.
30. Ромашков Е.Г., Пятышев Р.В., Филатов В.П., Дубровский А.П. Водный туризм. – М.: ФиС, 1968. - 208 с.
31. Сиволобов Н. «Лекции турклуба «Сплав» Новосибирск. Электронная версия.
32. Скрягин Л.Н. «Морские узлы» - М.: Транспорт, 1994.
33. Соловьев А.Н. “Памятники природы Кировской области”, Киров, 1979.

34. Устиновский Н.Н. Техника Туристского Многоборья. Специальное и страховочное снаряжение и простейшие действия с ним. - Электронная версия.
35. Фалевский С.В. Основы спортивного ориентирования. - Киров, 1988.
36. Хубер Г. Альпинизм сегодня. – М.: ФиС, 1980.
37. Шибаев А.С. Переправа: программируемые задания для контроля и закрепления знаний. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
38. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. - М, Профиздат, 1996.
39. Штюрмер Ю.А. Карманный справочник туриста. - М.: Профиздат, 1982.
40. Юрин В. Сольфеджио белой воды. - М.: Вост. кн. компания, 1997. - 221 с.

<b>Диагностическая карта качества обученности воспитанников в объединении «Оздоровительный и спортивный туризм». 1 год обучения.</b>		
<b>Километраж:</b>	Низкий: менее 30 км Средний: от 30 до 120 км Высокий: более 120 км	
<b>Полевые ночевки:</b>	Низкий: менее 2 Средний: от 2 до 5 Высокий: более 5	
<b>Участие в соревнованиях:</b>	Низкий: менее 2 Средний: от 2 до 4 Высокий: более 4	
<b>Опыт участия в спортивных походах:</b>	Низкий: походы выходного дня Средний: некатегорийные походы Высокий: 1 к.с.	
<b>Узлы:</b>	Низкий: знание отдельных узлов Средний: знание 8-10 узлов Высокий: зачет по узлам (20 узлов)	
<b>Техника пешеходного туризма:</b>	Низкий: прохождение с ошибками Средний: дистанция ТПТ, наведение спуска Высокий: этапы с самонаведением (связки-двойки)	
<b>Техника водного туризма:</b>	Низкий: неуверенное прохождение дистанции Средний: уверенное прохождение дистанции Высокий: участие в сплавах, владение техникой	
<b>Ориентирование:</b>	Низкий: неучастие в соревнованиях и тренировках Средний: прохождение дистанции с ошибками Высокий: уверенное прохождение дистанции	
<b>Быт (бивак):</b>	Низкий: делает с помощью руководителя Средний: делает с незначительными подсказками Высокий: делает самостоятельно	
<b>Топография:</b>	Низкий: делает значительные ошибки Средний: делает с незначительными ошибками Высокий: делает без существенных ошибок	
<b>Уровень подготовки по видам:</b>	Низкий x 1 Средний x 2 Высокий x 3	

<b>Итоговый уровень подготовки:</b>	Низкий – до 15 баллов; средний – от 16 до 25 баллов; высокий – от 26 до 30 баллов											
<b>Диагностическая карта качества обученности воспитанников в объединении «Оздоровительный и спортивный туризм». 2 год обучения.</b>												
<b>Километраж:</b>	Низкий: менее 30 км Средний: от 30 до 150 км Высокий: более 150 км											
<b>Полевые ночевки:</b>	Низкий: менее 2 Средний: от 2 до 6 Высокий: более 6											
<b>Участие в соревнованиях:</b>	Низкий: менее 2 Средний: от 2 до 4 Высокий: более 4											
<b>Опыт участия в спортивных походах:</b>	Низкий: походы выходного дня Средний: некатегорийные походы или 1 к.с. Высокий: 2 к.с.											
<b>Узлы:</b>	Низкий: знание отдельных узлов Средний: знание 8-10 узлов Высокий: зачет по узлам (20 узлов)											
<b>Техника пешеходного туризма:</b>	Низкий: прохождение с ошибками Средний: дистанция ТПТ, наведение спуска Высокий: этапы с самонаведением (связки-двойки)											
<b>Техника водного туризма:</b>	Низкий: неуверенное прохождение дистанции Средний: уверенное прохождение дистанции Высокий: участие в сплавах, владение техникой											
<b>Ориентирование:</b>	Низкий: неучастие в соревнованиях и тренировках Средний: прохождение дистанции с ошибками Высокий: уверенное прохождение дистанции											
<b>Быт (бивак):</b>	Низкий: делает с помощью руководителя Средний: делает с незначительными подсказками Высокий: имеет достаточный опыт											
<b>Топография:</b>	Низкий: делает значительные ошибки Средний: делает с незначительными ошибками Высокий: делает без существенных ошибок											
<b>Уровень подготовки по видам:</b>	Низкий x 1 Средний x 2 Высокий x 3											
<b>Итоговый уровень подготовки:</b>	Низкий – до 15 баллов; средний – от 16 до 25 баллов; высокий – от 26 до 30 баллов											

## **Индивидуальная диагностическая карта воспитанника.**

<b>Показатели (оцениваемые параметры)</b>	<b>Критерии</b>	<b>Степень выраженности оцениваемого качества</b>		
		<b>минимальный</b>	<b>общий</b>	<b>продвинутый</b>
<b>Теоретическая подготовка воспитанника</b>				
1.1. Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям (по результатам экзаменов и зачетов).	воспитанник овладел менее чем 60 % объема знаний, предусмотренных программой	объем усвоенных знаний составляет более 60 %	воспитанник освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	воспитанник овладел менее чем 60 % объема знаний, предусмотренных программой	объем усвоенных знаний составляет более 60 %	воспитанник освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период
<b>Практическая подготовка воспитанника</b>				
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	воспитанник овладел менее чем 60 % предусмотренных умений и навыков	объем усвоенных умений и навыков составляет более 60 %	воспитанник овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	воспитанник испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием	работает с оборудованием с помощью педагога	работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей
<b>Общеучебные умения и навыки воспитанника</b>				
3.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу и пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	работает с литературой и компьютерными источниками информации с помощью педагога	работает с литературой и компьютерными источниками информации, предложенной педагогом, самостоятельно, не испытывает особых трудностей	способен самостоятельно подобрать нужную литературу и компьютерные источники информации, работает с ней самостоятельно, не испытывая затруднений
3.2. Учебно-коммуникативные умения	– Умение воспринимать и	педагога слушает с трудом,	педагога слушает и слышит,	слушает и слышит педагога, не

	осмысливать информацию, идущую от педагога	постоянно отвлекается во время занятия, воспринимает информацию не в полном объеме	может отвлекаться во время занятия, не всегда воспринимает информацию в полном объеме	отвлекается во время занятия, воспринимает информацию в полном объеме
	– Умение организовать конструктивное взаимодействие со сверстниками в процессе выполнения деятельности,	взаимодействие со сверстниками в соответствии с поставленной задачей вызывает затруднения и требует контроля педагога	может взаимодействовать со сверстниками в соответствии с поставленной задачей, но не является инициатором совместной деятельности	может организовать взаимодействие со сверстниками в соответствии с поставленной задачей
	– Умение оформлять свою мысль в устной речи.	не может выступать перед аудиторией, не умеет подбирать аргументы при участии в дискуссии	выступление перед аудиторией вызывает дискомфорт, может вести полемику, участвовать в дискуссии	умеет выступать перед аудиторией, вести полемику, участвовать в дискуссии
	– Сформированность норм в общении со сверстниками и взрослыми.	не знает нормы, в соответствии с которыми строится деловое общение со сверстниками и взрослыми, не умеет применять их на практике	знает нормы, в соответствии с которыми строится деловое общение со сверстниками и взрослыми, применение их на практике вызывает затруднения	знает нормы, в соответствии с которыми строится деловое общение со сверстниками и взрослыми, и применяет их на практике

#### **Организационно-волевые качества:**

4.1.Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	терпения хватает менее чем на 70 % занятия	терпения хватает более чем на 70 % занятия	терпения хватает на все занятие
4.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	волевые усилия воспитанника побуждаются извне	волевые усилия воспитанника побуждаются иногда самим ребенком	волевые усилия воспитанника побуждаются всегда самим ребенком
4.3.Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	воспитанник периодически контролирует себя сам	воспитанник постоянно контролирует себя сам	постоянно контролирует сам себя и действия товарищей

#### **Ориентационные качества:**

5.1. Самооценка	Способность адекватно судить о своих возможностях в учебной и	своих возможностей в учении оценить не может, неспособен адекватно судить о причинах	иногда может оценить свои возможности в учении и судить о причинах успеха и неуспеха	почти всегда может оценить свои возможности в учении и судить о причинах успеха и неуспеха
-----------------	---	--	--	--

	спортивной деятельности, о причинах успеха и неуспеха.	успеха и неуспеха		
5.2. Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован воспитаннику извне	интерес периодически поддерживается самим воспитанником	интерес постоянно поддерживается воспитанником самостоятельно
5.3.Потребность в ведении ЗОЖ	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих	имеет смутное представление о ЗОЖ, не заботится о своем здоровье, не отрицает вредных привычек	имеет смутное представление о ЗОЖ, не всегда заботится о своем здоровье, нейтрально относится к вредным привычкам	имеет четкое представление о ЗОЖ, сознательно заботится о своем здоровье, отрицательно относится к вредным привычкам
5.4. Экологическая культура	Бережное отношение к природе, соблюдение экологических норм	имеет смутное представление об экологии, не заботится о защите и охране природы	имеет смутное представление об экологии, иногда заботится о защите и охране природы	имеет четкое представление об экологии, сознательно заботится о защите и охране природы
<b>Поведенческие качества:</b>				
6.1.Конфликтность (отношение воспитанника к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	периодически провоцирует конфликты, в случае возникновения конфликтной ситуации самостоятельно не может выявить проблему, разрешить конфликт	сам в конфликтах не участвует, старается их избежать, в случае возникновения конфликтной ситуации иногда может договориться и найти общее решение проблемы	в случае возникновения конфликтной ситуации самостоятельно может выявить, идентифицировать проблему, найти способы разрешения конфликта, умеет аргументировать свои предложения по разрешению конфликтов
6.2.Тип сотрудничества (отношение воспитанника к общим делам объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	участвует при побуждении извне	инициативен в общих делах	инициативен в общих делах и побуждает к участию в делах своих товарищей
6.4. Нравственно-этическая ориентация	Способность к осуществлению нравственного выбора	Имеет общие представления о нормах морали и категориях нравственности, способен осуществлять нравственный выбор в отдельных случаях	Способен осуществлять нравственный выбор преимущественно под воздействием внешнего регулятора	Способен осуществлять нравственный выбор независимо от форм контроля
<b>Регулятивные качества:</b>				
7.1. Способность к целеполаганию	Самостоятельность в	Испытывает затруднения в	Может при незначительной	Может самостоятельно поставить

	постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся и того, что надо узнать	постановке учебной/тренировочной задачи.	помощи педагога самостоятельно поставить учебную/тренировочную задачу	учебную/тренировочную задачу
7.2. Способность к планированию	Умение самостоятельно определить последовательность промежуточных целей, соотнести их с конечным результатом и составить план действий.	Испытывает затруднения в определении последовательности промежуточных целей, соотнесении их с конечным результатом и составлении плана действий	Умеет при незначительной помощи педагога соотнести цель своей деятельности с конечным результатом и правильно составить план действий	Самостоятельно может соотнести цель своей деятельности с конечным результатом и составить план действий
7.3. Способность к прогнозированию	Умение самостоятельно мысленно представить конечный результат труда	Самостоятельно мысленно представить конечный результат труда не может	Самостоятельно мысленно представить конечный результат труда может только с помощью педагога	Может самостоятельно мысленно представить конечный результат труда
7.4. Способность к контролю и коррекции	Сформированность навыков контроля, умение самостоятельно внести необходимые коррективы в план деятельности	Проконтролировать и исправить ошибки в деятельности не может даже с помощью педагога	Проконтролировать и исправить ошибки в деятельности может с помощью педагога	Самостоятельно может проконтролировать и исправить ошибки в деятельности
7.5. Способность к саморегуляции	Способность доводить начатое дело до конца	Нет терпения и воли выполнять работу до конца	Терпения и воли хватает при постоянной мотивации педагога	Терпения и воли хватает до полного завершения работы

## **Методика «Знания о здоровье».**

Цель: изучить уровень информированности школьников о здоровье и ЗОЖ.

Целевая аудитория: школьники 8-12 лет

Инструкция: учащимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отметив знаком «+» те варианты ответов, которые, по их мнению, являются наиболее точными (один, несколько или все).

1. Что такое здоровье?

- а) отсутствие болезней;
- б) способность работать долгое время без усталости;
- в) стремление быть лучше всех;
- г) хорошее настроение;

2. Почему важно соблюдать режим дня?

- а) чтобы все успевать;
- б) чтобы быть здоровым;
- в) чтобы меньше уставать;
- г) чтобы не ругали родители;

3. Какие из перечисленных правил являются правилами личной гигиены?

- а) мыть руки, вернувшись с улицы, после посещения туалета, перед едой;
- б) чистить зубы два раза в день;
- в) своевременно подстригать ногти;
- г) следить за порядком в доме;

4. Для чего нужно закаляться?

- а) чтобы укрепить здоровье;
- б) чтобы все завидовали;
- в) чтобы не боятся холода и жары;
- г) чтобы тренировать силу воли;

5. Что значит «питаться правильно»?

- а) есть все, что нравится;
- б) есть в одно и то же время;
- в) есть не менее 4 раз в день;
- г) есть полезную для здоровья пищу;

6. Почему нужно больше двигаться?

- а) чтобы быть выносливым, ловким;
- б) чтобы быть быстрее всех;
- в) чтобы хорошо себя чувствовать;
- г) чтобы не болеть;

Обработка данных: за выбор всех вариантов ответов кроме вариантов 1в, 2г, 3г, 4б, 5а, 6б учащиеся получают 1 балл. Сумма набранных баллов характеризует уровень знаний о ЗОЖ.

0-4 балла – низкий уровень. Слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья, знания отрывочные и бессистемные.

5-9 баллов – средний уровень. Знания о здоровье и ЗОЖ фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные. Система знаний отсутствует.

10-14 баллов – приемлемый уровень. Хорошая ориентировка в вопросах сферы здравосозидания. Знания достаточно полные, осознанные и систематизированные.

15-18 баллов – высокий уровень. Необходимый объем и глубина знаний и представлений о ЗОЖ и здоровье. Суждения о принципах и сущности здоровьесбережения точны и приведены в систему.

## **Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья**

Цель: изучить ценностное отношение школьников к здоровью и ЗОЖ.

Целевая аудитория: школьники 8-18 лет

Инструкция для обучающихся: из приведенных далее десяти утверждений о здоровье нужно выбрать четыре (отметить кружком номер), которые учащийся сочтет наиболее подходящими. Важно объяснить детям, что все утверждения правильные, поэтому проверяется не знание правильного ответа, а отношение к здоровью, как явлению человеческой жизни.

### Список утверждений

- 1.Мы здоровы, потому что ведем здоровый образ жизни (двигаемся, правильно питаемся).
- 2.Мы здоровы, если нам повезло: наш организм сильный от природы и может сам защитить себя.
- 3.Здоровье – это жизнь без вредных привычек (табака, спиртного, наркотиков, переедания и др.).
- 4.Мы здоровы, потому что умеем отдыхать и расслабляться после учебной и физической нагрузки.
- 5.Здоровье зависит от врачей и уровня развития медицины.
- 6.Здоровье зависит, главным образом, от личной гигиены (соблюдения режима дня, привычки чистить зубы и т.п.).
- 7.Когда человек здоров, он хорошо учится и работает, не волнуется и не болеет. Учеба и здоровье зависят друг от друга.
- 8.Чтобы быть здоровым, надо таким родиться. Здоровье зависит от удачи и от здоровья наших родителей, а мы получаем его по наследству.
- 9.Если есть хорошая квартира, высокая зарплата, удобный график работы, чистая окружающая среда, то есть и здоровье.
- 10.Человек здоров, если он духовно и физически совершенствует себя, постоянно стремится к лучшему.

### Анализ исследования

Номер высказывания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
баллы	3	1	3	3	1	2	2	1	1	4
Суммарный балл										

**13 баллов:** у ребенка высокий уровень ценностного отношения к здоровью;

**11-12 баллов:** ребенок осознанно относится к своему здоровью;

**9-10 баллов:** ребенок недостаточно осознанно относится к своему здоровью;

**4-8 баллов:** у ребенка отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности.

## **«Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся».**

Цель: определить характер отношений обучающихся к здоровому образу жизни у обучающихся.

Целевая аудитория – обучающиеся 11-18 лет.

Инструкция для обучающихся: вам предложено 27 вопросов. Определите, насколько вы согласны или не согласны с ними. Ответ отметьте любым знаком в соответствующем поле опросного листа.

		«да»	«не знаю»/ «не уверен»	«нет»
Ценностно-смысловой блок	Является ли ошибочным представленный далее порядок жизненных ценностей: семья, деньги, здоровье, интересная работа?			
	Соблюдаете ли Вы принципы здорового образа жизни без напоминания и наставления?			
	Можно ли пожертвовать игрой в компьютер и прочими развлечениями ради того, чтобы повысить свою работоспособность и заниматься закаливанием, двигательной активностью?			
	Можно ли получать положительные эмоции в творческой самореализации (занятия в театральном кружке, спортивной либо в танцевальной группе, играя на музыкальном инструменте)?			
	Нужно ли стремиться прожить до 100 лет и быть при этом счастливым каждый день?			
	Откажетесь ли Вы от предложения знакомых, если они на празднике предложат Вам за компанию выпить, покурить, попробовать легкий наркотик?			
	Есть ли у Вас пример для подражания в выбранной деятельности, профессии?			
	Есть ли в современной жизни что-то дороже денег, успеха в работе, стабильности?			
	Любите ли Вы учиться?			
Информационно-	Здоровье зависит в основном от образа жизни, а лишь затем от наследственности, медицины и экологии?			
	Физически и психически здорового человека нельзя назвать полностью здоровым?			
	Регулярный медосмотр необходимо проходить раз в год?			
	Здоровый образ жизни – это не только профилактика или отсутствие вредных привычек?			
	При частом употреблении алкоголя/табака увеличивается нагрузка на сердце, появляется апатия, боли в мышцах, повышается риск заболеваний?			
	Культура общения предполагает открытость, терпимость, нестандартность действий?			

Индивидуально-деятельностный	Оптимальный режим движения предусматривает пешую ходьбу (12000 шагов в день) или плавание (6 км в неделю), или занятия в спортзале (6–8 часов в неделю)?			
	Для повышения умственной активности утренняя зарядка может заменить чашку кофе?			
	Одеваться нужно не по моде, а по погоде?			
Физическая активность	Планируете ли Вы заранее свою учебную/трудовую деятельность?			
	Имеется ли у Вас список намеченных жизненных целей?			
	Успеваете ли Вы соблюдать оптимальный двигательный режим?			
	Должен ли человек осознанно подбирать себе рацион питания, не полагаясь на вкусовые привычки и рекламу продуктов?			
	Знаете ли Вы свой рост, вес, тип темперамента, группу крови?			
	Вы строго/серьезно относитесь к соблюдению принципов здорового образа жизни?			
	Преодолевая жизненные трудности, Вы сами решаете, каким способом это сделать, не обращаясь к кому-либо за помощью?			
	Является ли посещение интересной Вам экскурсии важнее для Вас игры в компьютер?			
	Стоит ли отказываться от чего-либо (например, от развлечений), чтобы быть здоровым и не болеть?			

Обработка результатов. Каждый вопрос анкеты дает возможность дифференцированного ответа и оценивается от 0 до 2 баллов, где ответ «да» соответствует 2 баллам, «не знаю, не уверен» – 1 баллу и «нет» – 0 баллов. Каждый из трех компонентов становления здорового образа жизни может просчитываться как отдельно, так и в совокупности с остальными. Оценка общего уровня сформированности компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся проводится подсчетом количества набранных респондентами баллов. Так как в каждом из блоков максимально возможное количество набранных баллов одинаково и составляет 18 баллов (в сумме по всем компонентам 54). Количество набранных баллов характеризует уровни становления здорового образа жизни следующим образом: 0–27 (0–50 %) баллов соответствует объектно-пассивному (низкому) уровню, 28–45 (52–74 %) – объектно-активному (среднему), 45–54 (76–100 %) – субъектному (высокому) уровню.

## **Методика «Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов»**

Методика разработана Б. Н. Смирновым для оценки развития волевых качеств у спортсмена по степени сформированности волевых умений.

Цель: оценить степень развития волевых качеств у обучающихся.

Целевая аудитория – обучающиеся 12-18 лет.

Инструкция для обучающихся: вы видите перед собой признаков волевых умений. Вам необходимо оценить степень проявления каждого из них и отметить любым знаком в опросном листе.

		отчетливо проявляется	неотчетливо проявляется	не проявляется
1-1	имею ясную перспективную цель спортивного совершенствования на 3–4 года вперед;			
1-2	совместно с тренером планирую спортивный результат на предстоящий год и намечаю конкретные задачи по периодам спортивной тренировки;			
1-3	ставлю очередные задачи на ближайшие тренировочные занятия и соревнования.			
2-1	выполняю планы отдельных тренировочных занятий;			
2-2	выполняю планы выступления на спортивных соревнованиях;			
2-3	участвую в оценке проведенных занятий и соревнований, в корректировке намеченных планов.			
3-1	ради достижения перспективной цели соблюдаю строгий режим;			
3-2	намеченные цели и задачи спортивного совершенствования являются мощным источником активности;			
3-3	испытываю чувство удовлетворения от самого процесса спортивной тренировки.			
4-1	регулярно тренируюсь и неукоснительно выполняю запланированную физическую нагрузку на каждом занятии;			
4-2	тщательно, кропотливо отрабатываю технику и тактику спортивных действий;			
4-3	старатально, методично преодолеваю недостатки в спортивной подготовленности.			
5-1	при развитии чувства усталости проявляю терпение и продолжаю тренировку, не снижая интенсивности;			
5-2	находясь в неблагоприятном состоянии (плохое настроение, боль и др.), принуждаю себя к действиям «через не могу»;			
5-3	терпеливо и длительно повторяю однообразные, скучные, но нужные упражнения.			
6-1	неудачи в исполнении упражнений мобилизуют на достижение цели;			
6-2	склонен к увеличению длительности и проведению дополнительных тренировочных занятий;			
6-3	активно борюсь за высокий результат до конца соревнования.			
7-1	своевременно принимаю решения о выполнении упражнений, приемов, тактических действий и т. д., когда ситуация не позволяет медлить;			
7-2	своевременно принимаю решения о выполнении необходимых действий в условиях физической опасности или риска;			
7-3	своевременно принимаю решения о выполнении указанных действий в условиях моральной ответственности перед коллективом или командой			
8-1	в условиях реальной физической опасности испытываю			

	стремление к риску и желание перейти к действию;			
8-2	в этих условиях мысленно отключаюсь от переживаний, страха и целиком сосредоточиваюсь на действии;			
8-3	в обстановке моральной ответственности сознательно преодолеваю неблагоприятные переживания и решительно действую.			
9-1	после принятия решения о выполнении опасного упражнения (задания) непременно приступаю к его практическому выполнению;			
9-2	начав выполнение опасного упражнения, продолжаю его и довожу до конца, даже если этому мешают значительные ошибки;			
9-3	неудачи при выполнении опасных упражнений мобилизуют на повторенные попытки добиться успеха.			
10-1	при выполнении упражнений хорошо сосредоточиваю, распределяю и переключаю внимание, несмотря на действие сбивающих факторов;			
10-2	не допускаю «пораженных» мыслей и негативных представлений под влиянием неудач, ошибок и помех, особенно на соревнованиях;			
10-3	в напряженной соревновательной обстановке обдуманно принимаю и выполняю решения, взвешивая «за» и «против».			
11-1	легко повышаю эмоциональный тонус (в состоянии апатии, растерянности, страха и др.);			
11-2	легко снижаю уровень эмоционального возбуждения (при излишнем волнении, боли, негодовании, преувеличенном представлении об ответственности и т. д.);			
11-3	в случае удачи на тренировочных занятиях и соревнованиях не проявляю излишней самоуверенности, беспечности, чувства мнимого превосходства и других нежелательных переживаний.			
12-1	сохраняю технику и контролирую свои движения при появлении болевых ощущений, чувства усталости, недовольства собой и других неблагоприятных внутренних состояний;			
12-2	несмотря на неудачи и допущенные ошибки, продолжаю выступать в соревновании на уровне своих возможностей;			
12-3	в конфликтных ситуациях удерживаю себя от неэтичных поступков (пререканий, грубости, ухода с соревнования и др.).			
13-1	критически отношусь к советам и действиям других спортсменов; не склонен слепо подражать авторитетным спортсменам;			
13-2	самостоятельно готовлюсь к очередным занятиям и соревнованиям (читаю нужные книги, беседую со знающими людьми, выполняю специальные упражнения и т. д.);			
13-3	предпочитаю собственный анализ проведенных занятий и соревнований.			
14-1	люблю изобретать новое и оригинальное в технике спортивных упражнений;			
14-2	склонен к самостоятельной творческой разработке тактических действий, комбинаций, планов выступления на соревнованиях;			
14-3	ищу индивидуальный вариант своего спортивного совершенствования.			
15-1	легко приспосабливаюсь к неожиданным изменениям привычных условий тренировки и соревнований (другой зал, не те снаряды, плохая погода и т. п.);			
15-2	быстро раскрываю тактические «хитрости» соперника и противопоставляю им свои нестандартные действия;			
15-3	оперативно исправляю ошибки и неточности в исполнении упражнений, тактических действий на тренировочных занятиях и соревнованиях.			

*Обработка результатов.* Пользуясь описанием признаков проявления волевых умений, можно оценить развитие собственных волевых качеств. Читая пункт

за пунктом описание признаков волевых умений (а, б, в), следует оценить степень проявления каждого из них и записать соответствующий балл в протокол.

Рекомендуется следующая шкала оценки:

отчетливое проявление – 6 баллов,

неотчетливое проявление – 3 балла,

не проявляется – 0 баллов.

Для оценки волевых умений необходимо сложить оценки за каждые три признака проявления волевых умений и записать суммарную оценку в протокол (всего 15 оценок). Для большей наглядности можно представить полученные результаты графически, для чего построить систему координат: на оси абсцисс отложить волевые умения (15 умений), на оси ординат – оценку в баллах (из 6 баллов) и вычертить пять профилей, характеризующих количественно развитие волевых качеств.

#### **Протокол оценки развития волевых умений**

КАЧЕСТВО	ОЦЕНКА
<i>Целеустремленность</i>	
1. Умение ставить ясные цели и задачи:	
2. Умение планомерно осуществлять деятельность:	
3. Умение подчинять себя достижению поставленной цели:	
<i>Настойчивость и упорство</i>	
4. Умение длительно добиваться намеченной цели:	
5. Умение превозмогать тягостные состояния:	
6. Умение продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности:	
<i>Решительность и смелость</i>	
7. Умение своевременно принимать ответственные решения:	
8. Умение подавлять чувство страха;	
9. Умение безотказно выполнять принятые решения:	
<i>Выдержка и самообладание</i>	
10. Умение сохранять ясность мысли:	
11. Умение владеть своими чувствами:	
12. Умение управлять своими действиями:	
<i>Самостоятельность и инициативность</i>	
13. Умение проявлять независимость в решениях и действиях:	
14. Умение проявлять личный почин и новаторство:	
15. Умение проявлять находчивость и сообразительность:	

## **Методика «Я - отчизнолюб»**

Цель: определить уровень проявления заинтересованности обучающихся к своей малой Родине, ее историческому прошлому, периодичность проявляемых желаний школьников к патриотической деятельности; определить уровень овладения обучающимися действительными навыками применения своих знаний.

Целевая аудитория – обучающиеся начальной школы.

Анкета содержит 20 вопросов. В качестве ответа обучающимся даётся несколько вариантов: «да», «нет» или «не уверен». Каждый вариант ответа имеет определенное количество баллов: «да» - 2 балла; «не уверен» - 1 балл; «нет» - 0 баллов. Максимальное количество баллов - 40. Набранные баллы за ответы каждого участника суммируются. После результат интерпретируется в проценты, по ним определяется уровень развития чувств патриотизма.

85 - 100% - высокий; показывает высокое чувство необходимости и уважительного отношения к своей семье, дому, школе; ярко выражено стремление заботиться о близких, гордость за свою Отчизну; знает историю своей малой Родине, активно проявляет желание к патриотической деятельности; доброжелательно относится к одноклассникам, знает все символы России и г. Кирова.

55 - 84% - средний; единичные западания отдельных показателей, нравственные качества личности выражаются только под контролем педагога; выражает чувство привязанности и уважительное отношение к своей семье, дому, школе; выражено стремление заботиться о близких; гордость за свою Отчизну; изучает историю своей малой Родины, но по желанию педагога; стремится принимать участие в патриотической деятельности; частично знает символы России и г. Кирова.

35 - 54% - ниже среднего: слабо выражаются чувства привязанности и уважительного отношения к семье, дому, школе. Стремление заботиться о других людях незначительное; недостаточный уровень активности при патриотической деятельности; слабо выражается гордость за свое Отечество; историей малой Родины мало интересуется - может принять информацию, но сам не интересуется; из символов России и г. Кирова знает малую часть.

0 - 34% - низкий: редко выражает чувство привязанности и уважительное отношение к своей семье, дому, школе. Отсутствуют стремления заботиться о других людях; при выполнении патриотической деятельности выражается вялость,

инертность; желания гордиться своим Отечеством нет; не интересна история малой Родины, из символов России и г. Кирова ни одного не знает.

Инструкция для обучающихся: вам предлагается ответить на 20 вопросов. В качестве ответа на каждый вопрос даётся только один вариант ответа: «да», «нет» или «не уверен».

	Да	Не уверен	Нет
1. Ты бы хотел знать больше о своём посёлке?			
2. Мероприятия в школе, кружки помогают узнать больше о г. Кирове?			
3. Ты часто гуляешь по историческим местам города?			
4. Ты внимательно осматриваешь улицы города, когда гуляешь?			
5. Ты ходишь в музеи г. Кирова?			
6. Нравится ли тебе узнавать новое об исторических событиях г. Кирова?			
7. Как ты думаешь, в школе нужен предмет «история моего города»?			
8. Любишь ли ты читать книги о нашем городе, области?			
9. Тебе известны произведения, написанные о городе Кирове или Кировской области?			
10. Важно ли обращать внимание на памятники и старинные здания города?			
11. Нужно ли беречь их?			
12. Нужно следить за чистотой и порядком города?			

13. Ты всегда выбрасываешь мусор только в урны?			
14. Тебе нравятся мероприятия, которые проводят в твоём городе?			
15. Принимаешь ли ты участие в мероприятиях?			
16. Ты всегда добросовестно трудишься, чтобы в будущем страна тобой гордилась?			
17. Ты всегда с терпением относишься к окружающим людям?			
18. Ты любишь свою семью?			
19. Ты проявляешь чувство заботы к близким?			
20. Нужно помогать своим одноклассникам в трудную минуту?			

## **Анкета «Отношение к патриотическим ценностям»**

Цель: определить характер отношений обучающихся к Отечеству, государству, миру, труду, культуре, знаниям, человеку.

Целевая аудитория – обучающиеся средней школы.

Анкета содержит 56 вопросов. В качестве ответа на каждый вопрос даётся один из вариантов.

Инструкция для обучающихся:

Вам предложено 56 утверждений. Определите, насколько вы согласны или не согласны с ними. Оцените степень вашего согласия или несогласия в баллах (от «+4» до «-4»):

«+4» - несомненно, да (очень сильное согласие);

«+3» - да, конечно (сильное согласие);

«+2» - в общем, да (среднее согласие);

«+1» - скорее да, чем нет (слабое согласие);

«0» - ни да, ни нет;

«-1» - скорее нет, чем да (слабое несогласие);

«-2» - в общем, нет (среднее несогласие);

«-3» - нет, конечно (сильное несогласие);

«-4» - не, абсолютно неверно (очень сильное несогласие).

	+4	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	-4
1. Мне нравится, когда весь народ отмечает какой-нибудь государственный праздник									
2. Те, кто критикует происходящее в стране, не могут считаться настоящими патриотами									
3. Любой конфликт можно уладить, не прибегая к силе									
4. Я способен выполнять с радостью разную работу									
5. То, что многие называют культурными ценностями прошлого, на деле часто оказывается примитивной старой рухлядью									
6. Не стоит на уроке обращаться к педагогу с вопросами: они отвлекают от главного									
7. Глупо брать на себя риск ради пользы других людей									
8. Даже самые странные люди с самыми необычными увлечениями и интересами должны иметь право защищать себя и свои взгляды									
9. Я смогу прожить счастливо и без своего государства									
10. Я многим обязан своей стране									
11. Люди, выступающие против войны, на самом деле трусоваты									
12. Физический труд, даже на благо Родины - удел									

неудачников							
13. Внешний вид - показатель уважения не только к себе, но и к окружающим							
14. Я стремлюсь узнать значение незнакомых мне слов							
15. Мне жаль беспомощных людей и хочется им помочь							
16. Есть нации и народы, которые не заслужили, чтобы к ним хорошо относились							
17. Без государственных законов и власти я чувствую себя более свободным							
18. Я готов защищать свою Родину в случае серьезной опасности							
19. Фильмы - боевики со стрельбой и кровью воспитывают мужество							
20. Домохозяйка тоже может быть полезным обществу человеком							
21. Нецензурные выражения в общении - признак бескультурья							
22. Учеба - занятие для «ботаников»							
23. Я испытываю сильные положительные эмоции, когда делаю людям добро							
24. Большинство преступлений в городе совершают приезжие и мигранты							
25. Я горжусь своим государством							
26. День Победы (9 Мая) - праздник только для ветеранов и пожилых людей							
27. На военнопленных не должны распространяться права человека							
28. Я хотел бы поработать в свободное от учебы время							
29. Алкоголь и сигареты – признак взрослой жизни							
30. Человек не может все знать, поэтому я не беспокоюсь по поводу своего незнания некоторых важных вещей							
31. Люди, просящие милостыню, скорее всего, ленивы и лживы							
32. Хорошая работа та, которая позволяет всесторонне использовать свои знания и способности							
33. Рассматривать старые фотографии истории государства - занятие для чудаков							
34. Оказавшись за границей, я постараюсь, чтобы меня не воспринимали как россиянина							
35. Идти на уступки - значит проявлять слабость							
36. Хорошая учеба тоже серьезный труд							
37. Проявление вандализма - одна из форм протеста молодежи							
38. Мне нравится копаться в энциклопедиях, журналах, словарях: там можно найти много интересного							
39. Я могу пожертвовать своим благополучием ради помощи незнакомому мне человеку							
40. Несправедливо ставить людей другой расы руководителями над белыми людьми							
41. Человеку не обязательно знать историю своей страны							
42. Бывает, что я испытываю сильное волнение, когда слышу песни о Родине							
43. Мы - сильная военная держава, и именно поэтому нас должны уважать							
44. Субботники по очистке территории нашего города							

- это пережиток прошлого							
45. Я не могу представить русскую разговорную речь без мата							
46. Я думаю, что и без получения хорошего образования смогу в будущем сделать неплохую карьеру							
47. Я готов помогать всем людям, но только за вознаграждение							
48. Власти должны запретить доступ в нашу страну беженцам и мигрантам, так как это повышает уровень преступности.							
49. Меня огорчает, что я не делаю для своего государства всего, что мог бы.							
50. Я хотел бы ездить в другие страны, но жить предпочитаю в своей.							
51. Мне кажется в нашей стране слишком много оружия.							
52. Я могу себя заставить сделать работу, которая мне не нравится							
53. Я могу нахамить человеку, если он мне чем-то не нравится.							
54. Телевидение в первую очередь должно быть средством развлечения и отдыха и только во вторую - источником информации о событиях в стране и в мире							
55. Человеку свойственно никогда и ничего не делать без оглядки на собственную выгоду							
56. Истинной религией может быть только одна религия							

При обработке данных ответы обучающихся распределяются по 8 шкалам: им соответствует 8 строк ответов. Результаты получаются путем сложения баллов по каждой шкале.

- Характер отношений обучающихся к государству показывают его оценки высказываний: № 1, 9, 17, 25, 33, 41, 49.
- Характер отношений обучающихся к Отечеству показывают его оценки высказываний: № 2, 10, 18, 26, 34, 42, 50.
- Характер отношений обучающихся к миру показывают его оценки высказываний: № 3, 11, 19, 27, 35, 43, 51.
- Характер отношений обучающихся к труду показывают его оценки высказываний: № 4, 12, 20, 32, 36, 44, 52.
- Характер отношений обучающихся к культуре показывают его оценки высказываний: № 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53.
- Характер отношений обучающихся к знаниям показывают его оценки высказываний: № 6, 14, 22, 28, 38, 46, 54.

- Характер отношений обучающихся к человеку как к другому показывают его оценки высказываний: № 7, 15, 23, 31, 39, 47, 55.
- Характер отношений обучающихся к человеку как к иному, как к представителю иной национальности, иной веры, иной культуры показывают его оценки высказываний: № 8, 16, 24, 30, 40, 48, 56.

### 1. Отношение обучающегося к государству

- От +15 до +28 баллов (высокий уровень) - дорожит государственными традициями и устоями. Государственные праздники всегда проходят при его участии и помощи в подготовке.
- От +1 до +14 баллов (средний уровень) - государство для него представляет определенную ценность, но сам факт наличия государства, государственных традиций воспринимается им как естественный («а как же иначе?»). Он принимает участие в подготовке и проведении праздников, но без напоминания не всегда о них вспомнит. Заботу государства воспринимает как само собой разумеющееся.
- От -1 до -14 баллов (низкий уровень) - отношение к государству, как правило, потребительское. Ему все «должны». Сам он, скорее всего, считает, что никому и ничем не обязан.
- От -15 до -28 баллов (нулевой уровень) - государство не представляет для него какой-либо ценности. Такое отношение проявляется в чувстве стыда за свою страну, нацию, власть, сознательном неприятии принятых в государстве норм поведения, представлений о жизни.

### 2. Отношение обучающегося к Отечеству

- От +15 до +28 баллов (высокий уровень) - присущи вполне развитые чувства гражданственности и патриотизма. Родина для него не абстрактная категория, а конкретная страна, где он собирается жить, которой он гордится. Он чувствует свою личную ответственность за судьбу страны. При этом подобные чувства вызваны не модой на патриотизм, а являются глубоко личными, пережитыми.
- От +1 до +14 баллов (средний уровень) - переживает чувство Родины, как чувство родного дома, города. Однако ему кажется, что то, что происходит в стране и на его малой родине, имеет между собой мало общего. Он встает, когда звучит гимн, скорее не по душевному порыву, а потому, что так принято. При необходимости не откажется помочь ветеранам, хотя сам своей помощи может и не предложить.

- От -1 до -14 баллов (низкий уровень) - старается открыто не проявлять свое отношение к стране. К разговорам об ее «убогости» в принципе равнодушен. Может «правильно» выступить на тему гражданственности и патриотизма, но в зависимости от ситуации по-разному расставить акценты. Умеет угадывать, в какой момент, что патриотично, а что нет. Ему кажется, что то, что происходит со страной и с ним самим, имеет между собой мало общего.
- От -15 до -28 баллов (нулевой уровень) - можно предположить, что обучающего отличает обывательское отношение к своей стране. Родина для него просто место, где он живет, и которое легко можно поменять на любое другое. Все успехи - это его собственные успехи, а в неудачах виновата страна («да разве в этой стране...»). Может быть, сам он не будет участвовать в осквернении памятников, но точно не осудит других, ведь память - это не то, за что можно получить дивиденды.

### 3. Отношение обучающегося к миру

- От +15 до +28 баллов (высокий уровень) - у обучающегося наличествует четко выраженная пацифистская позиция. Считает, что к насилию прибегают только слабые люди и государства. К проявлениям грубой силы относится подчеркнуто отрицательно. Уверен, что всегда есть возможность уладить конфликт, не ущемляя при этом права других людей. Не боится идти на уступки.
- От +1 до +14 баллов (средний уровень) - в целом разделяет идеи мира и ненасилия, но при этом считает, что в отдельных случаях применение силы оправдано. К проявлениям грубой силы относится со смешанным чувством неприятия и страха. Полагает, что в сложном современном мире надо всегда быть готовым к противостоянию, поэтому, к сожалению, нельзя обойтись без оружия. Стремится не идти на уступки, потому, что не хочет показаться слабым в глазах окружающих.
- От -1 до -14 баллов (низкий уровень) - уверен, что мир можно поддерживать, главным образом, силой, угрозами, ультиматумами. Рассматривает войну как один из естественных способов разрешения конфликтов. По его мнению, сильный тот, кого боятся. Считает, что вокруг хватает потенциально враждебных людей и государств. Вряд ли сам будет инициатором насильственного действия, но сыграть роль «второго плана», скорее всего, не откажется.

- От -15 до -28 баллов (нулевой уровень) - можно предположить, что для обучающегося не существует альтернативы: переговоры или военная операция. Война для него может быть ценностью: с помощью нее можно решить проблемы перенаселения и нехватки продуктов на всех. Он целиком и полностью на стороне силы, а все, кто пытается этому противостоять, для него «слабаки». Скорее всего, это касается и локальных (класс, двор, школа), и крупных конфликтов, где от него пока ничего не зависит.

#### 4. Отношение обучающегося к труду

- От +15 до +28 баллов (высокий уровень) - обучающегося отличает трудолюбие во всем: от уборки кабинета до чтения трудной книги. Получает удовольствие от сложной, трудоемкой, даже нудной работы. Не считает зазорным помочь родителям по хозяйству, может сам предложить что-либо сделать. Подрабатывает где-то или пока еще нет - в любом случае он этого не стыдится.
- От +1 до +14 баллов (средний уровень) - только престижная работа вызывает у него уважение. Хотя если все окружающие заняты чем-то не престижным (например, уборкой территории во время субботника), то может и поучаствовать за компанию. Поможет в домашних делах, но его будет раздражать, что это занимает столько времени.
- От -1 до -14 баллов (низкий уровень) - по возможности переложит часть своей работы на другого. Если узнает, что кто-то из класса работает после учебы, то отреагирует, скорее всего, так: «Тебе что, делать нечего?!». В его представлении «грязная» работа - удел людей второго сорта или тех, кто не сумел устроиться в жизни. Сам-то он уж точно никогда за нее не возьмется.
- От -15 до -28 баллов (нулевой уровень) - сложная работа вызывает у него отвращение. Придумывает массу причин, по которым за нее не стоит браться. С удовольствием воспользуется плодами чужого труда, по возможности выдавая их за свои. Между трудолюбием и жизненным благополучием для него нет никакой связи.

#### 5. Отношение обучающегося к культуре

- От +15 до +28 баллов (высокий уровень) - культурные формы поведения значимы для него и реализуются им в повседневной жизни. Ему чужды хамство, «украшение» речи нецензурными оборотами, он внимателен и тактичен по

отношению к другим людям. Понимает необходимость сбережения того культурного достояния, которое досталось нам в наследство от прошлого, и категорически не приемлет вандализма.

- От +1 до +14 баллов (средний уровень) - признает объективную ценность культурных форм поведения, но отнюдь не всегда руководствуется ими в своей повседневной жизни. Он наверняка хотел бы выглядеть культурным человеком, но не готов прикладывать ежедневные усилия к этому. Находит оправдание эпизодическим проявлениям со своей стороны хамства («я хамлю только в ответ»), неряшлиности («ну и пусть встречают по одежке, зато провожают по уму»), нецензурной браны («сильные эмоции трудно выразить по-другому») и т.п. Вандалы антипатичны ему.
- От -1 до -14 баллов (низкий уровень) - культурные формы поведения рассматриваются им как нечто догматичное, идущее от мира взрослых, а потому обременяющее его повседневную жизнь. Он сторонник естественного выражения своих мыслей, чувств, желаний и считает, что культурная огранка только помешает ему быть таким, какой он есть. Слово «культура» наверняка ассоциируется у него с телеканалом «Культура» и навевает непреодолимую скуку. Вряд ли он сам способен на акт вандализма, но и осуждать вандалов - сверстников, скорее всего, не станет.
- От -15 до -28 баллов (нулевой уровень) - слово «культура» во всех своих формах вызывает у него неприятие и рассматривается как проявление лживости взрослого мира. Он наверняка знает, что представляют собой культурные формы поведения, но в своей повседневности реализует их с точностью до наоборот. Тактичность кажется ему проявлением слабости, хамство и нецензурная брань - силы, потягивание пивка под аккомпанемент матерщины - лучшим времяпрепровождением. Памятники прошлого воспринимаются им, вероятнее всего, как обыкновенная старая рухлянь, поэтому он совсем не против «скинуть их с парохода современности».

#### 6.Отношение обучающегося к знаниям

- От +15 до +28 баллов (высокий уровень) - любознательный человек, имеет устойчивое стремление к познанию нового. Может быть «неудобен» педагогу, так как много спрашивает на уроке, сомневается очевидных вещах. Считает, что

успешность профессионального роста, карьеры напрямую связана с глубиной знаний и стремится к их получению.

- От +1 до +14 баллов (средний уровень) - может неплохо учиться, но по своей инициативе вряд ли будет долго копаться в книгах, чтобы найти значение непонятного ему термина или факта. В его сознании знания и будущая карьера, конечно, связаны, но не прикладывать же для этого столько усилий!
- От -1 до -14 баллов (низкий уровень) - никогда не спросит взрослого, если ему что-то непонятно. Откровенно не понимает, как по телевизору можно смотреть научно-популярные программы. Знания носят для него чисто утилитарный характер (выучил, ответил - значит, не нажил неприятностей).
- От -15 до -28 баллов (нулевой уровень) - потребность в получении знаний у него практически отсутствует. Откровенно презирает тех, кто учится, считает их «ботаниками» - людьми, живущими неполнценной жизнью. Уверен, что уровень и качество его образования не окажут никакого влияния на его дальнейшую жизнь.

#### 7. Отношение обучающегося к человеку как к другому

- От +15 до +28 баллов (высокий уровень) - подлинный альтруист. Всегда готов помочь другим людям, даже незнакомым, не ожидая просьбы с их стороны. В своих действиях на благо других бескорыстен. Всегда готов помочь слабым, нуждающимся. Ради подобной помощи готов рисковать собственным благополучием. Любит дарить подарки просто так.
- От +1 до +14 баллов (средний уровень) - не прочь оказать помощь нуждающимся, но предпочитает делать это тогда, когда его об этом попросят. Он осторожен в своих действиях на благо других, старается не подвергать риску собственное благополучие. Не доверяет искренности просящих милостыню и, если они оказываются поблизости от него, старается сделать вид, что их не замечает. Испытывает удовольствие, делая подарки, но при этом в глубине души рассчитывает на ответный дар. Если этого не случается, расстраивается.
- От -1 до -14 баллов (низкий уровень) - лишь изредка думает о потребностях и чувствах других людей. В большинстве своем это те, от кого он в той или иной степени зависит. Бескорыстие кажется ему расточительством, предпочитает все делать с выгодой для себя, умело это маскируя. Уверен, что всякое доброе дело

должно адекватно вознаграждаться, поэтому прежде чем сделать что-либо доброе, не стесняется узнать, а «что ему за это будет».

- От -15 до -28 баллов (нулевой уровень) - сосредоточен исключительно на собственной персоне, искренне полагает себя «центром вселенной». Не то чтобы делать, но даже думать о других не входит в его планы. Во всем ищет выгоду, не очень-то это и скрывая. Бескорыстие кажется ему нелепостью, несусветной глупостью. Он склонен к злословию, циничному отношению к тем, кто в чем-то нуждается, кому необходима помощь. Все нищие для него - лентяи и лжецы. Гораздо больше, чем дарить, ему нравится принимать подарки, желательно дорогие и полезные.

#### 8. Отношение обучающегося к человеку как иному

- От +15 до +28 баллов (высокий уровень) - признает права людей на иной, отличный от его собственного, образ жизни и свободное выражение своих взглядов. Принимает иные культуры, положительно относится к культурным различиям, восприимчив к любым проявлениям культурной дискриминации. Стремится к пониманию, проникновению в суть других культур, способен избегать в их оценке культурных предрассудков и стереотипов. В нем также ощутимо стремление рассматривать иные культуры не со своей колокольни, но сквозь призму ценностей и приоритетов самих этих культур.
- От +1 до +14 баллов (средний уровень) - склонен к признанию и принятию культурного плюрализма, уважению самых разнообразных социокультурных групп, но при этом разделяет (зачастую неосознанно), некоторые культурные предрассудки, использует стереотипы в отношении представителей тех или иных культур. Не может самостоятельно увидеть многие, особенно скрытые, проявления культурной дискриминации в повседневной жизни. Ему трудно представить, с какими проблемами могут сталкиваться культурные меньшинства, мигранты или беженцы. Это объясняется непониманием другого, неумением увидеть его изнутри, взглянуть на мир с его точки зрения.
- От -1 до -14 баллов (низкий уровень) - на словах признает права других на культурные различия, декларирует принцип равенства людей, но при этом испытывает личное неприятие отдельных социокультурных групп. Такой диссонанс между декларируемыми гуманистическими принципами и реальным

проявлением нетерпимости подросток пытается оправдать ссылками на общественное мнение («все так считают»), аморальное поведение, якобы свойственное представителям этих групп («все они такие»), личный неудачный опыт взаимодействия с ними («я встречал таких людей и уверен, что...»). Эта позиция основана на ксенофобии, презумпции вины другого. Отрицая такие вопиющие проявления как фашизм, геноцид, человек при этом может легко навешивать на людей других культур ярлыки «недостойных уважения», «опасных».

- От -15 до -28 баллов (нулевой уровень) - сознательно отказывается признавать, принимать и понимать представителей иных культур. Склонен характеризовать культурные отличия, как девиантность, не желает признавать равные права на существование тех, кто имеет иной физический облик или разделяет иные ценности. Зачастую он демонстративно враждебен и презирителен к таким людям, жаждет «очистить» от них пространство собственной жизни. Не испытывает ни малейшего желания взглянуть на те или иные жизненные ситуации с точки зрения другой культуры.

## **Диагностика уровня воспитанности по методике М.И. Шиловой**

Диагностика уровня воспитанности по методике М.И. Шиловой отражает пять основных показателей нравственной воспитанности школьника:

- Отношение к обществу, патриотизм
- Отношение к умственному труду
- Отношение к физическому труду
- Отношение к людям (проявление нравственных качеств личности)
- Саморегуляция личности (самодисциплина)

По каждому показателю сформулированы признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня). Баллы по каждому показателю независимо друг от друга выставляют учитель и родители. Полученные в ходе диагностики баллы суммируются по каждому показателю и делятся на два (вычисляем средний балл). Полученные средние баллы по каждому показателю вносятся в сводный лист. Затем средние баллы по всем показателям суммируются. Полученное числовое значение определяет уровень нравственной воспитанности (УНВ) личности ученика:

---

**Невоспитанность (от 0 до 10 баллов)** характеризуется отрицательным опытом поведения ученика, которое с трудом исправляется под влиянием педагогических воздействий, неразвитостью самоорганизации и саморегуляции.

---

**Низкий уровень воспитанности (от 11 до 20 баллов)** представляется слабым, еще неустойчивым опытом положительного поведения, которое регулируется в основном требованиями старших и другими внешними стимулами и побудителями, при этом саморегуляция и самоорганизация ситуативны.

---

**Средний уровень воспитанности (от 21 до 40 баллов)** характеризуется самостоятельностью, проявлениями саморегуляции и самоорганизации, хотя активная общественная позиция еще не вполне сформирована.

---

**Высокий уровень воспитанности (от 31 до 40 баллов)** определяется устойчивой и положительной самостоятельностью в деятельности и поведении на

основе активной общественной, гражданской позиции. Таким образом, формируется оценка нравственных качеств личности. Необходимо, однако, помнить, что средний балл, выявляемый с помощью «сводного листа», помогает лишь выделить тенденцию, общую характеристику положения дел в классе и предусмотреть целенаправленную работу как с классом в целом, так и с отдельными детьми. Напомним, что управление процессом воспитания предполагает обсуждение и анализ итогов диагностики. Такой анализ необходимо осуществлять на педагогическом консилиуме, на родительском собрании, в индивидуальной беседе с учащимися, коллективно с классом, с группой учащихся, т.е. в разной форме и разными методами.

Составляется диагностическая карта уровней проявления воспитанности младшего школьника.

### **Диагностическая программа изучения уровней проявления воспитанности младшего школьника**

<b>Основные отношения. Показатели воспитанности</b>	<b>Признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня)</b>
<b>Отношение к обществу</b>	
<b>1. Патриотизм</b>	
1. Отношение к родной природе	3 - любит и бережет природу, побуждает к бережному отношению других; 2 - любит и бережет природу; 1 - участвует в деятельности по охране природы под руководством учителя; 0 - природу не ценит и не бережет.
2. Гордость за свою страну	3 - интересуется и гордится историческим прошлым Отечества, рассказывает об этом другим; 2 - интересуется историческим прошлым; 1 - знакомится с историческим прошлым при побуждении старших; 0 - не интересуется историческим прошлым.
3. Служение своими силами	3 - находит дела на службу малому Отечеству и организует других; 2 - находит дела на службу малому Отечеству; 1 - участвует в делах на службу малому Отечеству при организации и поддержке со стороны учителей; 0 - не принимает участия в делах на пользу малому Отечеству
4. Забота о своей школе	3 - участвует в делах класса и привлекает к этому других 2 - испытывает гордость за свою школу, участвует в делах класса; 1 - в делах класса участвует при побуждении; 0 - в делах класса не участвует, гордости за свою школу не испытывает.
<b>Отношение к умственному труду</b>	
<b>2. Любознательность</b>	
5. Познавательная	3 - сам много читает и знает, обсуждает с друзьями узанное;

активность	2 - сам много читает; 1 - читает при побуждении взрослых, учителей 0 - читает недостаточно, на побуждения учителя не реагирует
6. Стремление реализовать свои интеллектуальные способности	3 - стремится учиться как можно лучше, помогает другим; 2 - стремится учиться как можно лучше 1 - учиться при наличии контроля; 0 - плохо учится даже при наличии контроля
7. Саморазвитие	3 - есть любимое полезное увлечение, к которому привлекает товарищей; 2 - есть любимое полезное увлечение; 1 - нет полезного увлечения, во внеурочной познавательной деятельности участвует при наличии побуждения со стороны учителя; 0 - во внеурочной деятельности не участвует.
8. Организованность в учении	3 - работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно, помогает товарищам; 2 - работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно 1- Работу на уроке и домашнее задания выполняет под контролем; 0 - на уроках невнимателен, домашнее задания не выполняет
<b>Отношение к физическому труду</b>	
<b>3. Трудолюбие</b>	
9. Инициативность и творчество в труде	3 - находит полезные дела в классе, школе и организует товарищей на творческий труд; 2 - находит полезные дела в классе, школе, выполняет их с интересом; 1 - участвует в полезных делах в классе, в школе, организованных другими; 0 - в полезных делах не участвует, позитивную инициативу и творчество не проявляет.
10. Самостоятельность	3 - хорошо трудится без контроля со стороны старших и побуждает к этому товарищей; 2 - сам хорошо трудится, но к труду других равнодушен; 1 - трудится при наличии контроля; 0 - участия в труде не принимает
11. Бережное отношение к результатам труда	3 - бережет личное и общественное имущество, стимулирует других; 2 - бережет личное и общественное имущество; 1 - требует контроля в отношении к личному и общественному имуществу; 0 - небережлив, допускает порчу личного и общественного имущества.
12. Осознание значимости труда	3 - осознает знание труда, сам находит работу по своим силам и помогает товарищам; 2 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам; 1 - не имеет четкого представления о значимости труда; при выполнении работ по силам нуждается в руководстве; 0 - не осознает значимости труда, не умеет и не любит трудиться.
<b>Отношение к людям</b>	
<b>4. Доброта и отзывчивость</b>	

13. Уважительное отношение к старшим	3 - уважает старших, не терпит неуважительного отношения к ним со стороны сверстников; 2 - уважает старших; 1 - к старикам не всегда уважителен, нуждается в руководстве; 0 - не уважает старших, допускает грубость.
14. Дружелюбное отношение к сверстникам	3 - отзывчив к друзьям и близким, дружелюбно относится к сверстникам, осуждает грубость; 2 - отзывчив к друзьям, близким и сверстникам; 1 - проявляет дружелюбие, нуждается в побуждении со стороны товарищей и старших; 0 - груб и эгоистичен
15. Милосердие	3 - сочувствует и помогает слабым, больным, беспомощным и настраивает на это других; 2 - сочувствует и помогает слабым, больным; 1 - помогает слабым, больным при условии поручения, наличия контроля 0 - не отзывчив, иногда жесток
16. Честность в отношениях с товарищами и взрослыми	3 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми, не терпит проявления лжи и обмана со стороны других 2 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми; 1 - не всегда честен; 0 - нечестен

#### **Отношение к себе**

#### **5. Самодисциплина**

17. Самообладание и сила воли	3 - проявляет самообладание и силу воли в добрых поступках, стремится развивать ее, побуждает к этому других; 2 – сам проявляет добрую волю, стремится развивать ее, но безразличен к безволию своих товарищей; 1 - развивает волю в организованных взрослыми ситуациях, нередко подчиняясь воле других; 0 - силой волей не обладает и не стремится ее развивать.
18. Самоуважение, соблюдение правил культуры поведения	3 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других; 2 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, не заботится о других; 1 - нормы, правила поведения соблюдает при наличии контроля; 0 - нормы и правила не соблюдает
19. Организованность и пунктуальность	3 - своевременно и качественно выполняет любое дело, требует этого от других; 2 - своевременно и качественно выполняет свои дела; 1 - при выполнении дел и заданий нуждается в контроле; 0 - начатые дела не выполняет
20. Требовательность к себе	3 - требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 2 - требователен к себе, стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 1 - не всегда требователен, не стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 0 - к себе не требователен, проявляет себя в негативных поступках.

**Модифицированный вариант методики**  
**«Диагностика уровня экологической культуры личности»**  
**по С.С. Кашлеву, С.Н. Глазычеву**

Инструкция для учащихся: прочитайте вопросы и выберете один вариант ответа.

**I. Экологические знания**

1. Что такое экология?

- a) наука о взаимоотношениях живых существ между собой и с окружающей средой;
- б) наука о взаимодействии человека и природы;
- в) наука о природе.

2. Какие глобальные экологические проблемы современности вы знаете?

- а) проблема загрязнения окружающей среды, проблема парникового эффекта, разрушение озонового слоя;
- б) заканчиваются исчерпаемые ресурсы, люди вырубают лесов;
- в) сжигание попутного газа в факелах, радиоактивное загрязнение, утилизация отходов;

3. Какие антропогенные факторы изменения окружающей среды Вы знаете?

- а) рост городов, загрязнение почв, воды, воздуха, вырубка лесов;
- б) осушение болот, распашка земель, снижение численности популяции опылителей и опыляемых растений;
- в) разрушение почвы копытными животными, увеличение численности бактерий, повышение кислотности почвы.

4. Что такое Красная книга?

- а) аннотированный список редких и находящихся под угрозой исчезновения животных, растений и грибов;
- б) описание наиболее редких животных и растений;
- в) перечень негативных действий человека по отношению к природе.

5. Кто, прежде всего, должен заниматься охраной природы?

- а) прежде всего, я сам и все люди на планете;
- б) специалисты – экологи, министерство природных ресурсов, руководители промышленных предприятий;
- в) президент страны;

6. Можно ли рвать цветы в лесу или приносить домой диких животных?

- а) да;
- б) не знаю;
- в) нет.

## **II. Ценность природы и отношение к природе**

7. В чем ценность природы для человека?

- а) главное условие жизни человека, источник здоровья человека;
- б) критерий прекрасного в жизни, источник вдохновения для человека;
- в) источник пищи и одежды, пользы и достатка;

8. Какому принципу должен следовать человек в общении с природой?

- а) изучать и открывать новое,rationально использовать, ответственно относиться;
- б) жить в мире и согласии, любить и охранять, беречь и восхищаться;
- в) покорять и использовать.

9. Станете ли вы останавливать товарища от нанесения вреда природе?

- а) да, всегда;
- б) в зависимости от ситуации;
- в) нет, не стану, мне все равно.

10. Что является причиной Вашего поведения в природе?

- а) стараюсь беречь растения и животных, все живое должно быть сохранено;
- б) природа – источник красоты, вдохновения;
- в) желание отдохнуть, расслабиться, получить выгоду для себя.

11. Что влияет на Ваше отношение к природе?

- а) экскурсии в природу, работа на экологической тропе, лаборатории, посещение эколого-биологических музеев;
- б) уроки биологии, экологии, географии; беседы и лекции о природе, ее охране; телепередачи, фильмы и книги о природе;
- в) ничего не влияет.

12. Какие эмоции и чувства вызывает у Вас общение с природой?

- а) желание оберегать, чувство ответственности;
- б) положительное;
- в) безразличное.

## **IV. Экологическая деятельность**

13. Что вызывает у Вас потребность заниматься экологической деятельностью?

- а) мне нравится природа, я интересуюсь экологическими проблемами;
- б) хочу быть полезным;
- в) требования родителей или учителей.

14. Считаете ли Вы своим долгом заниматься экологической деятельностью (охраной природы)?

- а) да, считаю;
- б) не знаю;
- в) нет, не считаю.

15. Что препятствует Вам заниматься экологической деятельностью?

- а) я не владею навыками и умениями экологической деятельности;
- б) не хватает времени, большая загруженность другой работой;
- в) мне не интересны проблемы взаимодействия человека и природы.

16. Сумеете ли Вы организовать и провести экскурсию в природу для маленьких детей?

- а) да;
- б) не знаю;
- в) нет.

17. Хотели бы, чтобы Ваша будущая работа была связана с защитой природы?

- а) да;
- б) не знаю;
- в) нет.

18. Есть ли у Вас постоянное желание заниматься экологической деятельностью?

- а) да;
- б) не знаю;
- в) нет.

#### Обработка теста:

Ключ для обработки теста:

- ответы а) – 2 балла;
- ответы б) – 1 балл;
- ответы в) – 0 баллов.

Подсчитывается количество правильных ответов по каждому разделу и по тесту в целом.

Уровни компонентов экологической культуры:

- 10–12 баллов – высокий уровень;
- 6–9 баллов – средний уровень;
- 5 и менее баллов – низкий уровень.

Уровни экологической культуры:

- 30 – 36 баллов – высокий уровень
- 18 – 29 баллов – средний уровень
- 0 – 17 баллов – низкий уровень

Высокий уровень сформированности экологической культуры – у учащихся многообразные знания о растениях и животных разных сообществ. Школьники заботятся, бережно относятся к растительному и животному миру, понимают их ценность. Существенно мотивируют свое отношение к природе, проявляют устойчивый интерес к окружающему миру.

Средний уровень сформированности экологической культуры – учащиеся усвоили закономерные связи объектов, явлений, совершенствуют знания об особенностях природного мира. Но не всегда способны анализировать последствия неадекватных воздействий на окружающую среду, хотя проявляют при этом желание, заботу и бережное отношение к природе.

Низкий уровень сформированности экологической культуры – учащиеся не знают о существенных сторонах животного и растительного мира, они проявляют желание заботиться о животных и окружающей среде, но познавательное отношение к растениям не развито. Бережно относятся к животным и растениям, но интереса к данному содержанию не проявляют.